《中国体育通史》
总主编　崔乐泉

"十一五"国家重点图书出版规划项目

中国体育通史

ZHONG GUO TI YU TONG SHI

第二卷

主编　杨向东

人民体育出版社

中国体育通史

第二卷

ISBN 978-7-5009-3449-3



责任编辑 谢建平
封面设计 刘 泉

定价:35.00 元

《中国体育通史》
总主编 崔乐泉

"十一五"国家重点图书出版规划项目

中国体育通史

ZHONG GUO TI YU TONG SHI

第二卷（960–1840年）

主　　编　杨向东
编写人员　（按姓氏笔画为序）
马爱民
史　兵
杨向东
杨祥全
陈雁杨

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国体育通史. 第二卷，960—1840年 / 杨向东主编.
-北京：人民体育出版社，2008
“十一五”国家重点图书出版规划项目
ISBN 978-7-5009-3449-3

Ⅰ. 中…　Ⅱ. 杨…　Ⅲ. 体育运动史-中国-960—1840
Ⅳ. G812.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 066526 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新　华　书　店　经　销

*

880×1230　32开本　13.5印张　350千字　插页6
2008年8月第1版　2008年8月第1次印刷
印数：1—3,000册

*

ISBN 978-7-5009-3449-3
本册定价：35.00元　全套定价：280.00元

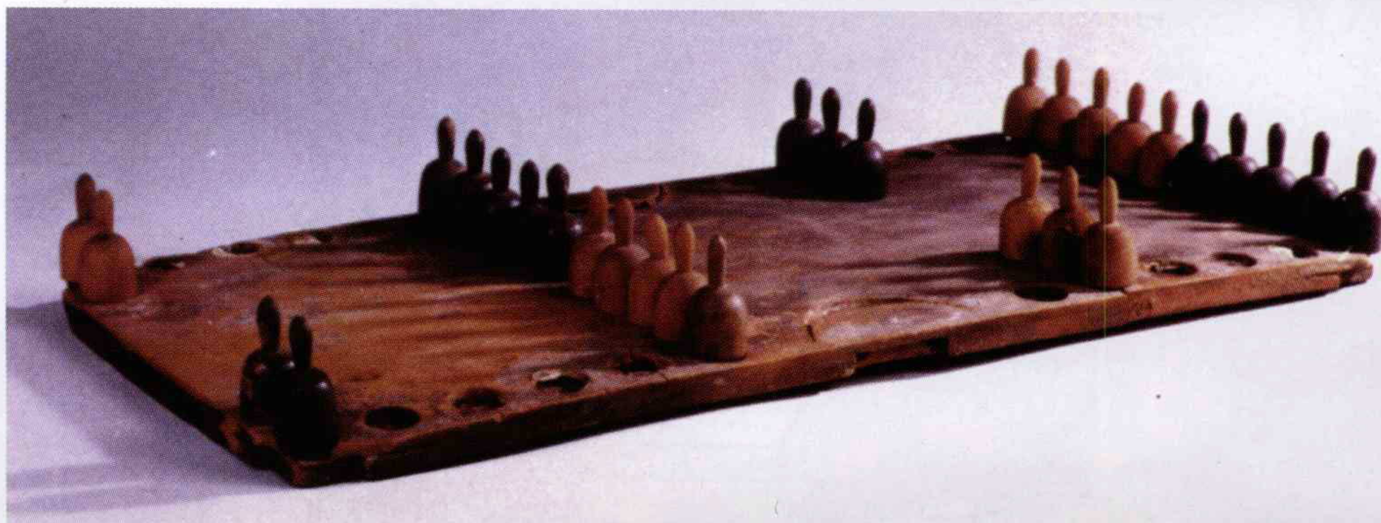
社址：北京市崇文区体育馆路8号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部）　　邮编：100061
传真：67151483　　邮购：67143708
（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

元人钱选临《宋太祖蹴鞠图》（上海博物馆藏）



宋代打马球画像砖（中国体育博物馆藏）

辽代髹漆木质双陆局（辽宁法库县出土）



元人王振鹏绘《龙池竞渡图》局部（台北故宫博物院藏）



元代捶丸图壁画（山西洪洞县广胜寺水神庙明应王殿壁画）



元代对弈图壁画（山西洪洞县广胜寺水神庙明应王殿壁画）



明代演武图壁画局部（西藏自治区古格都城寺院大威德殿壁画）



明代珐琅彩铜投壶（中国体育博物馆藏）

明杜堇绘《仕女图》卷·蹴鞠（上海博物馆藏）

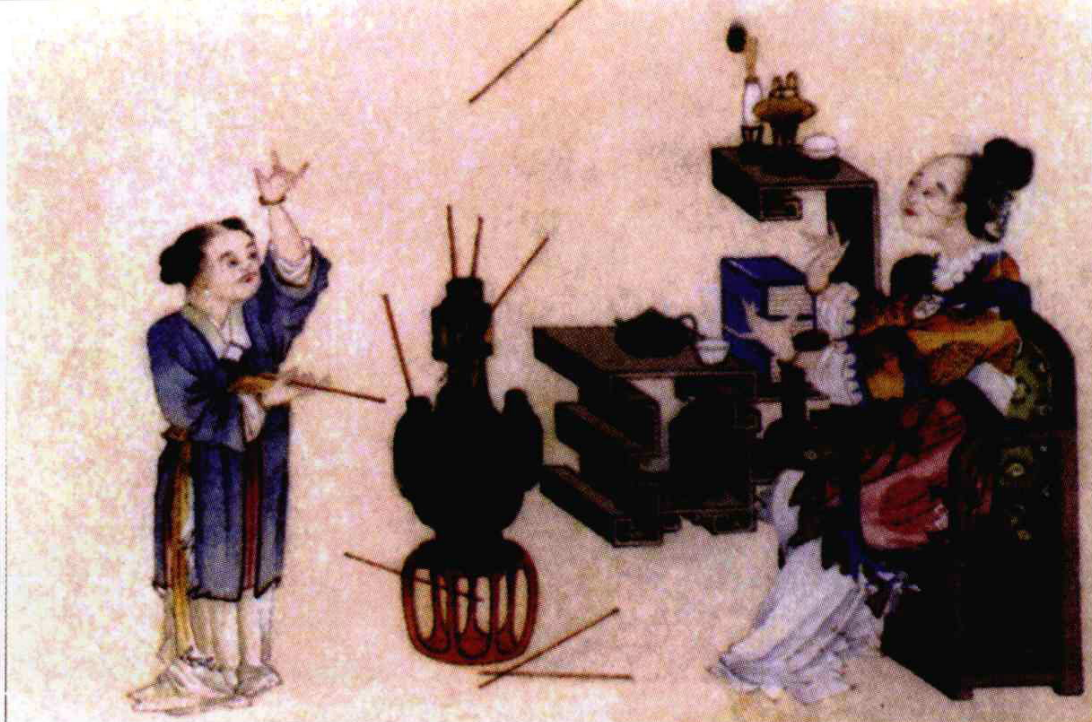
清代摔跤图壁画（西藏拉萨市布达拉宫壁画）



清代拳术演练纹青花瓷壶
（中国体育博物馆藏）



清代器械演练图壁画（河南登封少林寺白衣殿壁画）



清代投壶图（选自《仕女清娱图册》）



清郎世宁绘《塞宴四事图》·摔跤（故宫博物院藏）



清姚文瀚绘《紫光阁赐宴图》(卷)局部（故宫博物院藏）



清王致诚绘《乾隆射箭油画挂屏》(故宫博物院藏)

清陈枚《月曼清游图册》· 秋千图(故宫博物院藏)

前 言

体育的历史，是人类文明和文化发展史的重要组成部分，是人类体育思想与实践的真实记录。体育史和体育史学的重要任务之一，就是从历史和文化的角度发现并揭示体育发展的规律，探索体育发展过程中各种问题的解决途径和方法，从而促进体育更加全面、协调、可持续发展，实现其为人类的发展服务的目的。

中国体育史是世界体育史的重要组成部分。对中国体育史的研究，是随着西方体育的传入而在19世纪末20世纪初起步的。在此之前，尽管中国已有数千年注重修史的优良传统，但由于体育还不是一个独立的学科，因而也未能成为传统史学研究的对象。20世纪初期，清政府实行“新政”以后，各级各类普通学堂按照新的学堂章程相继设置了“体操”科目，一些专门培养体育人才的学堂设置了“体育史”课程。1919年商务印书馆出版的我国第一部体育史专著——《中国体育史》，就是郭希汾（绍虞）先生为爱国女学体育科和东亚体育学校开课准备的。此后，相关的研究成果亦有不少问世，体育史的论著和译著也逐渐增多，如1931年章辑五的《世界体育史略》、1945年程登科的《世界体育史纲要》等等。不过，在1949年新中国成立以前，由于当时中国的政治、经济、文化，包括体育在内，都处于落后的状态，因而对中国体育史的研究也处于较低的水平。

中华人民共和国成立后，体育史研究有了较大发展。通过体育史料搜集整理和研究工作的开展，先后出版了许多有关中国体育历史的研究成果。尤其是随着近年来大批文献资料的积累、研究成果的不断问世以及相关考古资料的不断披露，使得中国体育历史的研

究有了更为坚实的基础。

国运盛，体育兴。随着时代的进步和中国当代体育事业的不断发展，人们对悠久的中国体育历史文化开始给予了更多的关注。而遵循历史唯物主义的原则，应用通史的形式，整理和传播具体的体育历史文化知识，则理所当然地成为一项时代的重要工程，也是体育史学工作者责无旁贷的任务。基于上述考虑，2002年我们提出了编撰《中国体育通史》的计划，通过论证准备，这一计划先后被批准为国家哲学社会科学基金重点项目和国家体育总局重点课题。

《中国体育通史》各卷分别对不同时代中国体育的发展历程进行了研究和梳理。总体上，整个中国体育发展的历史，大致划分为中国古代体育、中国近代体育、中国当代体育3个大的历史阶段。

1. 中国古代体育（史前—1840年）

中国古代体育，历经史前社会（—前2070年）、夏（前2070—前1600年）、商（前1600—前1046年）、西周（前1046—前771年）、东周（前770—前256年）、秦（前221—前207年）、汉（前206—220年）、三国（220—280年）、两晋南北朝（256—589年）、隋（581—618年）、唐（618—907年）、五代（907—960年）、宋（960—1279年）、辽（907—1125年）、金（1115—1234年）、元（1206—1368年）、明（1368—1644年）和清前期（1616—1840年），为中国体育产生、发展和演变的重要历史时期。

历史的发展表明，人类的祖先大约在距今300万年前就已经生活在地球上了。在这漫长的历史中，仅史前社会所跨越的时间就占去了99%。就其组织形式而言，这一社会形态先后经历了血缘家族社会、母系氏族社会和父系氏族社会3个社会发展时期；从经济发展与生产力水平来看，则先后经历了以采集、狩猎经济

为主的旧石器时代和以农业、畜牧业经济为主的新石器时代。在史前社会，原始形态的体育是随着劳动等社会生活的发展而产生和发展起来的。其主要的表现就是在生产劳动、部落战争、日常生活中，逐渐产生了走、跑、射箭、攀登、搏斗、跳跃、舞蹈、导引等运动形式。这些原始形态的运动形式，为文明时代体育形态的出现揭开了序幕。

从公元前2070年我国历史上第一个奴隶制王朝夏的建立，直到公元前221年秦王朝建立之前的这段时间里，历史上先后延续了夏、商、西周和东周（又分为春秋和战国两个阶段）4个历史时期。这是我国文明社会形成与发展的重要时期。经济上，农业、畜牧业和手工业的进步为我国文明时代社会的发展奠定了坚实的基础；政治上，华夏大地各部落相互融合，形成了华夏族，为中华民族的形成和壮大起到了决定性的作用。而作为华夏文化重要组成部分的古代体育，随着频繁的战争、学校的兴起和各种宗教祭礼仪式的出现，也日益发展和丰富起来。尤其是战国时期思想文化上出现的“百家争鸣”局面，促使各家学说中的体育思想崭露头角。这些变化，对古代体育的初步发展产生了极大的影响，射箭、技击、赛车、游泳、奔跑、摔跤、技巧、导引、球戏、棋类活动以及各种体育思想在这个时期已初步形成。所有这些都标志着社会经济和文化的进步，为华夏民族体育的初步发展创造了有利的条件，中国古代体育的雏形开始形成了。

公元前221年秦王朝建立后，经过长期的发展，中国历史上先后经历了秦、西汉、东汉、三国和两晋南北朝几个时期。在这长期的历史演进过程中，社会政治、经济和文化都出现了很大的变化。尤其是农业、手工业和商业的发展，带来了城市的初步繁荣，在一定程度上促进了科学文化的发展。而体育作为社会文化的重要组成部分，也同样适应新时代的要求，形成了后世体育发展的基本格局。特别是在两晋南北朝时期的各民族融合过程中，物质、文化的相互交流，推动了各民族体育的发展和交流，也为

体育活动增添了新的内容和色彩。

经过两晋南北朝将近四百年的长期封建割据战争之后，历史进入封建社会繁荣的隋唐五代时期。较为完备的封建体制、经济的高度发展和对外来文化的吸收，为体育的繁荣提供了有利条件；对军事训练的重视和武举制的实施，在推动武艺发展的同时，也促进了马球、蹴鞠等体育活动的风行；城市的繁荣和宫廷娱乐的发展，推动了各种传统体育活动的进一步开展，并吸引了妇女阶层的积极参与；而与周边国家频繁的经济、文化往来，既促进和丰富了中国传统的体育文化的发展，也使体育文化的交流更为广泛，成为我国古代体育史上的黄金时代。

唐朝以后，中国境内先是出现了北宋、辽、西夏并存，后为南宋、金和西夏鼎立的局面，但随着元王朝的建立，中华大地又归于统一。这一时期，体育发展是多方面的。在尖锐的民族矛盾和阶级斗争中，军事武艺有了进一步的发展和创新，各民族体育活动的开展也各具特点。而市民阶层的壮大，为城镇健身娱乐体育活动的开展创造了条件。蹴鞠、马球、角抵、游泳、龙舟竞渡、蒙古象棋、围棋和象棋等成了市民喜闻乐见的体育活动。在养生体育方面，注重对前人导引养生资料的汇辑与整理，出现了大量的著名的养生家和导引养生著述，文人儒士、佛道教徒对导引养生术的研习等都取得了很大的进步。中外体育文化的交流日趋频繁和广泛。

明清两代是中国封建社会后期鼎盛的时期，相对稳定的社会形势，为经济、文化的发展提供了有利的环境。作为中国古代体育发展的一个重要历史时期，体育活动出现了蓬勃发展的趋势。民间社会的宗教组织与秘密结社的盛行，促进了民间武术的广泛传播和发展，形成了不同的风格和体系。在养生体育方面，编辑整理了古人的精华之作，进行了分类和评述，导引养生体育逐步完善和系统化。随着传统的蹴鞠、击球、捶丸这些体育活动因竞技性减弱而走向衰弱，角抵、龙舟竞渡、棋类、秋千、风筝、举重、踢毽子、跳百索等体育活动在民间得到了普及。少数民族开展的体育活动各有

特点，百花齐放。在中外体育交流中，西方近代体育开始引起国人的注意。

从整个中国古代体育的发展历程来看，它是经过不同时期的流传融汇而逐步发展起来的。除了华夏民族的传统体育活动外，中国古代体育还包括了在历史长河中由许多其他民族传入并在中华大地上生根发展的体育活动。中国古代体育在长期的发展过程中所形成的原始的朴素和谐的理想、中和融通的宽和精神，决定了其竞技性呈现出一种完全不同于西方的那种带有强烈对抗性的形式，更加注重礼仪和实用性。与此同时，体育与文娱活动融为一体又使中国古代体育的娱乐性、游戏性和趣味性殊为明显。而华夏民族长期形成的清静淡泊、顺乎自然的性格，天人合一、和谐共处、融合化一、贯通一体的理想及注重个人修身养性的务实精神，还导致了养生保健术的产生，使其成为中国古代体育活动的重要形式，形成了东方体育文化的典型代表。

2. 中国近代体育（1840—1949年）

中国近代体育，是指1840年到1949年这段时期在中国流行和实践的体育。它包含两个方面：一是中国本身固有的由古代延续下来的传统体育；二是由西方传入的近代体育。其中涉及到了晚清时期的体育、民国初年和北京政府时期的体育、抗战前南京政府时期的体育、抗战后南京政府时期的体育以及中国共产党领导下的带有新民主主义色彩的革命根据地的体育。古代中国体育经历了高度繁荣和发达的阶段，但到了清代，它和它所处的社会，都已远远落后于欧洲。鸦片战争后，中国开始接触到西方近代体育，从而开始了其缓慢的体育近代化的过程。

1840年的鸦片战争，帝国主义列强用大炮轰开了中国闭关自守的大门，从此，中国一步步地沦为半殖民地半封建社会，帝国主义入侵所导致的民族矛盾与阶级矛盾的加剧，促使一些先进的中国人努力向西方寻求救国的真理，学习西方的科学技术、政治学说和

文化教育。而西方近代体育就是在这种环境下传入中国，并逐步居于近代中国体育的主导地位的。可以说，它是在古老的封建帝国逐渐解体的背景下，作为中国人寻求救国图强的世界先进科学文化的组成部分而被引进、吸引并传入中国的。从主观上看，西方帝国主义国家、教会等向中国传输文化、体育，是其文化侵略中国的手段之一，但在客观上，促进了近代中国体育的发展，加快了中国与世界先进文化、体育接轨和融合的步伐。洋务派“新军”和“新学”中的“体操”，开近代体育之先河；清末民主主义者则利用体育与军事相联系的特点，以体育作为培训革命军事力量的重要途径；而清末日益增多的西方教会的文化教育活动，亦成为西方体育传入中国的重要渠道。在近代西方体育大量被引进的同时，中国传统的、丰富多彩的体育仍拥有广泛的群众基础，并继续得到流传与发展。这也是中国近代体育初期发展过程中的一个显著特色。

1911 年的辛亥革命，埋葬了封建君主专制制度，传播了民主思想，促进了人民的觉醒。特别是 1915 年后在中国大地上所发生的新文化运动和“五四”爱国运动，给中国的思想文化领域带来了巨大的变革。在它们的推动下，中国近代体育也经历了重大的演变：在学校体育中，以体操为主要内容的体育课，发展为以球类、田径等多种生动活泼的体育项目为内容；培训体育师资的工作已在较大范围内开始；在社会体育和竞技体育方面，由于远东运动会的影响，全国、大区、省市等不同级别的体育竞赛已初步形成制度；体育竞赛的组织和裁判方面，逐渐从外国人手中收回了主权。

1927 年后，国民党逐步在全国建立起统治。到 1937 年抗日战争爆发为止，中国的经济和文化在一定程度上得到发展，近代中国体育也处于一个发展较快的时期，中央政府在教育部下设立了“体育组”等专门管理体育的组织，诞生了中国第一部体育法和其他许多体育方面的法律法规；体育运动竞赛在这个时期空前地发展了起来，不仅举办了 3 次“全国运动会”，举办了一些地区、省市的运

动会，还开始参加国际奥林匹克运动会；在体育理论界，随着西方一些体育思想的传入和影响，不同的体育思想学说在中国得以展现；学校体育在发展过程中，并在全国范围内初步形成了制度；中华民族的传统体育，如武术等取得了新的发展。

应该特别提到的是，以苏区体育和工农红军中的体育为代表的新民主主义体育已初步形成并发展起来。中国共产党及其领导下的人民群众和人民军队，在艰难困苦的条件下，使近代体育普及到了穷乡僻壤，取得了显著成效，显示出了新民主主义体育的特性。

1937年抗日战争的全面爆发，使中国社会进入一个新的历史时期。在这一错综复杂的社会环境中，由于出现了社会性质不同的3大区域，即日本统治下的沦陷区、国民党统治下的国统区和中国共产党领导下的抗日根据地，使发展中的近代体育也呈现出3种类型，即沦陷区的殖民地体育、国统区的战时体育和根据地的新民主主义体育。在战时状态下，中国共产党领导下的新民主主义体育，由于它突出为革命战争服务，注重广大人民群众的参与性，因而成为一种全新的体育运动。尤其是在3年解放战争中，随着军事训练的开展，在军队和人民群众中，体育活动更广泛地开展起来。在中国共产党的领导下，通过解放区体育运动的开展，创造和积累了发展人民体育事业的经验，为新中国社会主义体育运动的建设与成长奠定了坚实的基础。

中国近代体育只有一百多年的发展历史。尽管这个时期社会动乱，人民饱经沧桑，但却是中国体育内涵和面貌发生较大变化的一个阶段。在这一时期，西方体育开始传入中国，并逐渐地得到普及与发展。同时，中国传统体育也在不安定的环境中艰难地奋进。正是在这两大不同体育体系的相互排斥与相互吸收中，中国体育走完了它的近代化历程。

3. 中国当代体育（1949—2005年）

《中国体育通史》所记录的中国当代体育，是1949年中华人

民共和国成立后至2005年这56年间中国体育的发展历程。而这一时期中国体育的发展，也是一部探索中国特色的社会主义体育的历史。

1949年10月1日，中华人民共和国的成立，标志着中国人民从此站起来了。新中国成立，更意味着一幅撼人心魄的历史巨变画卷在当代中国展开。而批判改造旧体育，建立新体育，成为当时体育界的主要任务。

新中国成立前，新民主主义文化、体育思想在中国共产党领导的革命根据地和解放区体育中得到体现。新中国的成立，为新民主主义文化思想在全国的贯彻实现创造了有利的条件，体育成为建设新民主主义及未来社会主义社会不可缺少的一部分。1949年9月，中国人民政治协商会议通过的《共同纲领》规定，要"提倡国民体育"。同年10月，朱德代表中央人民政府和人民革命军事委员会在全国体总筹备会上的讲话中，将体育确定为"文化教育工作的一部分，也是卫生保健的一部分"。他指出："过去的体育，是和广大人民群众脱离的。现在我们的体育事业，一定要为人民服务，要为国防和国民健康的利益服务。"❶ 冯文彬则进一步提出新民主主义体育的方针应当是民族的、科学的、大众的。"要把体育活动和一般新民主主义的建设结合起来，反对为体育而体育，脱离人民的思想办法。……为人民的健康、新民主主义的建设和人民的国防而发展体育。"❷ 1952年，毛泽东"发展体育运动，增强人民体质"的题词，明确地界定了新中国体育的性质、目的和任务。

从1953年起，随着陆续开展的社会主义改造，在毛泽东"要学习苏联"的号召下，全国体育界掀起了一个相当长时间学习苏联的热潮。其时，通过大量翻译介绍苏联体育模式，并聘请苏联专家来华讲学，尤其是聘请他们指导了新中国的一批体育理论研

❶ 朱德副主席在中华全国体育总会筹备会议上的讲话，新体育，1950（1）.

❷ 冯文彬．新民主主义的国民体育．新体育，1950（1）.

究生，使苏联体育模式在我国得到广泛传播和推广。但与此同时，体育界也出现了急于求成的社会心理和急功近利思潮。如1958年提出的体育运动10年发展纲要，要求在10年内全国有4000万人通过劳卫制，800万人达到等级运动员标准，出现5000个运动健将等等。在这一阶段，整个体育事业随着社会政治、经济、文化背景的变化，既出现了发展高峰期，也因为“左”倾思想的影响和经济条件的限制，出现了短暂的冒进和收缩所形成的回落期，呈现出马鞍形曲折发展的境况。

“文化大革命”的爆发，使体育事业遭受了一场浩劫。文化专制，形而上学猖獗，体育思想也被极度扭曲，出现极左的体育观，把体育为政治服务绝对化、庸俗化。竞技体育、学校体育急剧衰落。但在“文革”特定的社会背景下，由于夹杂着极左思潮支配的形式主义，因而在一定层面和时间段里，群众体育还显现出了畸形的兴盛状况。当然，这种恢复和畸形兴盛在没有平稳的政治局势和良好的经济状况背景下，是不可能长久的。“文革”后期，体育又整个滑向了低谷。

1976年粉碎“四人帮”后，党中央领导全国人民拨乱反正，正本清源。在中国当代体育发展的过程中，它以改革开放为背景，在反思中不断冲破旧的思想束缚，成为新中国成立以来体育发展最快的时期。体育工作者和全国人民一道，为发展体育事业做了大量的工作。从思想上解除了精神枷锁，恢复和健全了体育组织管理机构，恢复了正确的规章制度，提出了攀登体育高峰的目标，为当代中国体育事业的大发展打下了基础。

在中国当代体育发展史上，20世纪80年代是一个具有开拓性意义的年代。第一，从这一时期开始，在党的改革开放路线指引下，中国体育走进了一个新的历史阶段；第二，中国体育在这一时期全面走向世界，在国际赛场上创下了一系列里程碑式的成就，奠定了中国体育在国际体坛的地位和影响；第三，为了适应改革开放的形势，中国体育还在适合中国国情的体育发展道路方面进行了初

步探索与实践。此外，在制订新时期我国体育发展战略、完善具有中国特色的“举国体制”、推动体育体制的改革、促进体育文化发展等方面做了大量开创性工作。

1992年以后，随着邓小平一系列重要谈话的发表，20世纪90年代我国经济体制改革和经济发展的新思路开始形成，同时也为我国体育的深化改革和进一步发展指明了方向和道路。从此我国体育的发展进入了一个新的历史阶段。其主要标志是体育的发展呈现出法制化和规范化的趋势。1995年《体育产业发展纲要》《全民健身计划纲要》和《奥运争光计划纲要》的制定和实施，《中华人民共和国体育法》的颁布，标志着我国体育进入新的历史发展阶段。

在中国当代体育取得巨大成就的同时，随着1990年北京亚运会的成功，实现中国人近百年的奥运梦想成为中国当代体育发展的又一个目标。虽然1993年北京市在申办2000年奥运会中以两票之差失利，但随着我国社会主义经济建设取得的长足进步、国际政治地位的进一步提高、综合国力的日益增强以及国际影响力的不断增大，北京市又以崭新的面貌开始了新一轮奥运会主办城市的申办工作，并最终成功地赢得了2008年奥运会的主办权。

进入新的世纪，国家体育总局制定了《2001—2010年体育改革与发展纲要》，为中国当代体育在新世纪的发展描绘了新的蓝图。北京成功申办2008年奥运会以后，中共中央、国务院颁发了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》，为新时期中国体育的发展确定了路线和方针政策。

香港、澳门、台湾地区体育的发展是中国体育史不可缺少的重要内容。由于特定的地理位置和政治历史原因，港澳台地区的古代体育发展颇具特色，近代体育受西方近代体育的影响较为突出，当代体育全面发展，成效显著，是《中国体育通史》中独具特点的历史画卷。

随着2008年奥运会在中国北京市的筹办，新的中国体育发展高潮正在到来。在党和政府的领导下，在社会各界和全国人民的支

持下，当代中国体育必将得到全面进步与发展，取得更大的成就，为我国的社会主义建设事业作出更大贡献。

《中国体育通史》由国家哲学社会科学基金重点项目同一课题负责人、国家体育总局体育文化发展中心研究员崔乐泉博士担任总主编，共分为8卷：第一卷（即古代体育史第一卷），史前—960年，由崔乐泉主编；第二卷（即古代体育史第二卷），960—1840年，由南开大学体育部教授杨向东主编；第三卷（即近代体育史第一卷），1840—1926年，由苏州大学体育学院教授罗时铭主编；第四卷（即近代体育史第二卷），1927—1949年，由罗时铭与厦门东南职业学院教授赵戬华主编；第五卷（即当代体育史第一卷），1949—1979年，由鲁东大学体育学院教授傅砚农主编；第六卷（即当代体育史第二卷），1980—1992年，由成都体育学院教授郝勤主编；第七卷（即当代体育史第三卷），1993—2005年，由杭州师范大学体育与健康学院教授曹守和主编；第八卷，即香港、澳门、台湾体育史，由国家体育总局体育文化发展中心副编审马宣建主编。各卷分之可独立成书，合之为一有机整体。参加撰写的学者近50位，其中大多为国内各院校的体育史科研人员，同时我们还邀请了国内有关科研机构的专家，参与了本书的部分编写工作。作为一个集体性的项目，本书涉及了中国体育上下数千年发展的历史，以及体育在长期发展过程中与政治、经济、文化等的交融与影响，因此我们力求在现有的文献资料、考古资料和研究成果的基础之上，在撰写中要突出历史性、科学性、全面性和客观性，同时更要有创新性。鉴于《中国体育通史》，尤其是其中当代中国体育史编写的复杂性和难度，我们自2000年起，先后邀请体育界的张彩珍、谢琼桓、王鼎华、毕世明、陈荫生、熊斗寅、张天白、谷世权、徐永昌等领导和专家进行座谈，从提纲的拟定到编写的具体原则广泛地征求意见和建议，并先后召开了数次由各卷主编人员和具体编写人员参与的研讨会，以求保证本书的编写质量。尽管如此，对于这样一部由几十人参与，又涉及时代如此之长久、地域如此之

广阔、内容如此之广泛、问题如此之复杂的庞大著作，其中的不足和缺陷在所难免，我们诚挚地希望得到读者的批评与指正。

《中国体育通史》在编写出版过程中，得到了国家体育总局的有关领导、专家的关心、鼓励和悉心的指导；国家体育总局政策法规司、体育文化发展中心、成都体育学院以及全国各地的相关院校、体育科研机构均给予了无私的帮助和大力的支持。

作为国内最高档次的体育专业出版机构，人民体育出版社承担了《中国体育通史》编写与编辑出版的主要组织工作。在史勇总编辑的领导下，丛明礼、孙静敏编审和吴永芳、谢建平等各位编辑人员，以认真负责的精神和热情投入的态度，审读书稿、提出修改意见和建议，做了大量的编辑工作和相关的事务。正是他们的辛勤努力使得作品能够顺利出版。就在即将完成全部编辑工作之时，经人民体育出版社申报，《中国体育通史》被列为“十一五”国家重点图书出版规划项目，实现了体育类读物列入国家级重点出版规划的“零”的突破。

在《中国体育通史》付梓之际，我们向所有关心、指导、支持和帮助过我们的同志们，向全国各相关单位的朋友们表示衷心的感谢！

2007年12月

目　录

绪　论

本卷是《中国体育通史》第二卷，叙述的是公元10世纪到19世纪40年代历经宋、元、明、清4个朝代900多年间，中华民族所创造的优秀的体育文化。

经过了唐朝以后，在中国境内，先是辽（907—1125）、北宋（960—1127）、西夏（1038—1227）并存，后为金（1115—1234）、南宋（1127—1279）、西夏鼎立，最后为元朝（1206—1368）所统一。宋是汉族在中原和南方建立的一个王朝，先是建都东京开封，史称北宋；后来因迁都临安（今浙江杭州），史称南宋。辽是契丹族在东北地区建立的一个国家，后为金所灭，长期与宋南北对峙。与辽、宋鼎足而立的西夏，则是党项族在西北地区建立的一个政权，后被蒙古所灭。代辽而起的金，是女真族建立的一个国家，后来被蒙、宋联合攻灭。这些不同民族所建立的政权之间，曾经长期互相争战，但更多的时间则是和平相处，友好往来。这些政权所建立的国家文明程度虽然不同，但他们都是中华民族大家庭中的一员，都对创造中华文明作出了自己的贡献。在宋代，体育发展是多方面的。在尖锐的民族矛盾和阶级斗争中，军事武艺有了进一步的发展和创新，主要表现在军事武艺训练的规范化、军事理论的总结和武艺器械的多样化发展。尤其是乡村民间武术组织的建立和发展，推动了武术活动在民间的广泛传播。宋代社会政治、经济的发展和文化的繁荣，市民阶层的壮大，为城镇健身娱乐体育活动的开展创造了条件。蹴鞠、击球、角抵、游泳、龙舟竞渡、围棋和象棋等成了市民喜闻乐见的体育活动。在养生体育方面，注重对前人导引养生资料的汇辑与研究，内丹说逐渐成熟，在简便易行的导引功

法创编和普及、文人儒士对导引养生术的研习等方面都取得了很大的进步。辽、西夏和金朝由于是少数民族贵族统治者建立的国家，而且各民族具有不同的文化传统和精神风貌，所以，各民族体育活动的开展也各具特点。辽、西夏、金共同的特点是尚武之风盛行，注重骑射。金朝还实行武举制来选拔武官。击球、角抵、棋类活动都有所开展。在辽、金的民俗体育活动中还有民族性很强的射柳。

随着元朝的建立，中国历史上出现了自唐安史之乱以后五百年来所未曾有过的大统一。自秦统一中国以来的历代封建王朝，以疆域之广而论，都不及元朝。由于行省制度的推行，路、府、州、县等各级地方政府的建立，由一千五百多处驿站和大量急递铺所组成的全国范围的交通网的形成，大运河的重新疏凿，以及海路航运的开辟，使元代政治出现了繁盛的局面。因此，元代的统一无论是从深度还是从广度而论，都是空前的。这一统一局面的形成，为元代经济、文化的恢复和发展创造了有利的条件。元代统治者采取了一种较为现实的政策，主要是基本上保证了当时比较发达的汉族文明不致受到大的破坏，且使之有所发展。蒙古人在进入中原之前，一直从事单纯的游牧经济，几乎对汉族农业文明全无接触和了解。入主中原后，除了接触到先进的汉族文明外，还受到中亚伊斯兰教文化、吐蕃佛教文化、欧洲基督教文化等多种先进文化的影响。而且，尽管横跨欧亚的蒙古帝国建立后不久就陷于事实上的分裂，但在相当长的时间里，元朝名义上一直是蒙古世界的一部分，漠北草原在整个国家政治、经济生活中仍然具有重要地位。因此，蒙古统治者对汉族文化的学习和采纳虽然程度有限，过程曲折，却是相当不易，对整个中华文明的发展是有利的。元代，由于各民族文化间的互相接触与交流，呈现出多种不同的文化交相辉映的时代特色，再加上蒙古贵族统治者本身并无深厚的封建文化背景，所以封建专制统治，尤其是对思想文化的禁锢比起前代来反而有所松弛。蒙古语、汉语、波斯语等多种语言并行，这种较为开放的文化环境，客观上对文明的发展起到了促进作用。元代继承和发展了元以前的体

育成就，而且通过各民族体育的接触和交往，出现了多种体育活动竞相发展的局面。元代的军事武艺发展主要表现在远射兵器和格斗兵器很有特点，民间武术活动禁而未停。养生体育得到进一步发展，出现了大量的著名的养生家和导引养生著述。蹴鞠、马球、捶丸、射柳、角抵、围棋、象棋、蒙古象棋、双陆、鹿棋等体育活动非常兴盛，中外体育文化的交流日趋频繁和广泛。

明代（1368—1644 年）是中国封建社会后期鼎盛的朝代，中华古代文明的发展已经达到了一个历史新高峰，从而孕育着新的因素的萌芽，酝酿着新的文明的发生。元末农民起义历经 17 年的努力，终于推翻了蒙古贵族统治的元朝，废黜了残酷的民族压迫政策，使各民族进一步团结和融合。从明初的复归统一、百废俱兴，到明中期嘉靖、万历年间经济文化的趋于繁荣昌盛，到晚明政治的极度腐败、内忧外患丛生，以致整个中国处于各类矛盾错综复杂、交织纠葛和发展上升。终于，在农民战争的烈火中，在满洲贵族的铁骑下，明王朝覆灭了，中华民族又一次走向了曲折的发展历程。明代体育的发展承上启下，是中国古代体育发展的重要历史时期。尤其是明代中期以后，体育活动出现了蓬勃发展的趋势。明代军事兵器的演化推动了军事武艺的发展，十八般武艺内容的具体化丰富了军事武艺的内容。民间武术活动出现了前所未有的大发展，拳法门类的大量出现、少林武术的兴盛、著名武术家对武术的理论总结，使武术体系逐渐形成。在养生体育方面，人们十分重视前人在导引养生实践中取得的经验，编辑整理了古人的精华之作，进行了分类和评述，进一步发展了导引养生在强身健体、延年益寿、防病治病方面的作用。蹴鞠、击球、捶丸、角抵、龙舟竞渡等体育活动在民间也有所开展。棋类活动非常盛行。围棋出现了不同的技术流派，名手层出不穷；象棋上至皇帝下至民间百姓风靡一时，高手云集。反映出棋类活动的发展进入了一个新的历史发展时期，对中外体育交流日趋频繁和深入，尤其是同日本的体育交流，范围广泛而影响深远。

清代前期（1644—1840）经历了顺治、康熙、雍正、乾隆、嘉庆、道光六朝，其间的康、雍、乾三朝约120年的时间是清王朝的鼎盛时期，嘉、道以后开始衰落。清代统治的最大特点是以人数不多的满族统治人数众多的汉族和其他各民族人民。这一特点也使清代贵族统治者心存疑忌。清代贵族虽然在建国之初联合了蒙古贵族和汉族地主，镇压农民起义，但阶级斗争一直比较激烈；此外，在清代贵族统治集团内部还存在着复杂的权力斗争。所以，清代前期中华文明的发展是在极其复杂的斗争中取得的。斗争的复杂性首先表现为民族压迫和民族融合同时进行。清统治者为了显示其权力，对汉族人民实行了前所未有的民族压迫。然而，在统治汉族、与汉族交往的过程中，自身落后的文化不得不被先进的汉族文化所替代，在潜移默化中逐渐汉化，从而在民族融合的道路上大大前进了。由于清朝的极端专制统治引起了人民的不断反抗，统治者实行了一些让步政策，赢得了社会的相对稳定，为经济、文化的发展提供了一个有利的环境。多民族国家的统一和中国疆土的扩大为清代前期中华文明的发展提供了坚实的基础。中国是一个多民族国家，中华文明是以汉族为主体的多民族共同创造的。历史证明，凡是多民族的团结得到巩固、国家实现统一的时候，中华文明就会前进；反之就会停滞或者倒退。清代前期的中国，是以东方大国的姿态屹立于世界民族之林的。中华文明对周边国家和地区有很强的吸引力，这在当时特定的历史条件下表现在中国与其他国家的交往上。东方国家之所以愿意同中国往来、学习中国文化，是同中华文明的发达有着密切关系的。中华文明于清代前期在世界范围内虽然已有不少方面处于落后的地位，但是纵向比较中国社会自身发展的历史可以看出，它在很多方面还是前进的、发展的。清代前期，花法和虚套充斥于军事武艺训练中，影响了军事武艺的发展；武举制最终被废止；民间社会的宗教组织与秘密结社盛行，促进了民间武术的广泛传播和发展；民间武术发展呈现出门派化、理论化、套路化的趋势；导引养生体育逐步完善和系统化；五禽戏、八段锦、易筋

经、六字诀等导引养生术出现了定型，简便易行、内外兼修的导引功法颇受人们的重视，导引养生术的发展达到了一个新的历史高度；蹴鞠、击球等球类活动出现了衰落的趋势，龙舟竞渡、秋千、风筝、举重、踢毽子、跳百索等在民间广泛开展；围棋、象棋发展逐渐完善和成熟；少数民族开展的体育活动各有特点，百花齐放；在中外体育交流中，西方现代体育的萌芽开始引起国人的注意。

第一章 宋辽金时期的体育

(960—1279年)

两宋时期体育的发展是多方面的。首先是在尖锐的民族矛盾和统治阶级的斗争中，军事武艺训练的进步和理论总结，武术器械种类的大量增加。全国各地、大江南北都呈现出多样化的习武活动，尤其是乡村中民间武术组织的建立和发展，推动了武术活动在民间的广泛传播。

宋代社会的政治、经济有了明显的发展，市民阶层的壮大为城镇健身娱乐体育活动的开展创造了条件。蹴鞠、击球、角抵、游泳、竞渡、围棋、象棋等都成了市民喜闻乐见的体育活动。在体育活动广泛开展的基础上，还出现了以健身娱乐为主的民间体育组织，使体育日趋大众化和社会化。这一时期，人们从不同的角度研习体育，积极发挥了体育的健身娱乐功能，如导引养生术、投壶、棋类、武术等方面的纂辑与研究，简便易行导引功法的创编，体育表演与体育竞赛活动的创新与发展，都是卓有成效的。同时，同辽、金、西夏等民族之间的体育交流和融合也得到了加强。

辽朝地域广阔，自然环境差异很大。民族复杂，除了统治民族契丹外，还有汉族、渤海、女真等，各民族具有不同的文化传统和精神风貌。因此，在体育活动方面，辽朝的体育活动很有其民族性、地方性和时代性特点。

党项族是一个具有淳厚民风与尚武精神的民族。西夏建国初期，党项族传统文化中保留了较多的本民族固有的民族特点和风格。在西夏国家不断的发展中，党项族大量吸收了周围其他民族的优秀文化。与此同时，也把本民族优秀的文化传入到其他民族中。

体育活动在这种互相交流中得到了发展。

金朝是一个以女真族为统治民族建立起来的由多民族组成的北方封建王朝，其民族文化和精神风貌具有鲜明的民族和地方特点。金朝在其119年的历史发展过程中，许多民族文化的风俗长期保留了下来，有的还被其后裔民族所承袭。同时，女真族在同汉族和其他民族的广泛接触中，又接受了他们的影响，如在衣食住行、宗教信仰、岁时风俗、体育活动等方面，有明显的汉化趋势。而汉族也在某些方面受到了女真族及其他民族的影响。由此我们可以看到，正是在这种不断的民族交往中，我国各族文化才不断地互相融合，并且推动着历史向前发展。

第一节　宋代军事武艺的发展与创新

宋代民族矛盾和阶级矛盾尖锐，内外战乱频起，与辽、金、西夏等少数民族政权之间发生的一系列战争，在客观上对军事武艺的发展起到了推动作用。两宋时期的战争中，弓弩仍然为最重要的远射冷兵器，并被广泛用来训练军队，是宋军中一项重要的武艺技能。宋朝军事理论家、名列嘉定年间（1208—1224）武科第一的华岳，在其撰著的兵书《翠微北征录·器用小节》中提出："臣闻军器三十有六，而弓为称首；武艺一十有八，而弓为第一。"从中可见弓弩在当时军事训练和战争中的重要地位，这也是目前可知的对十八般武艺的最早提法。随着宋代军事武艺的规范化发展，军队中的武艺表演活动也十分盛行，出现了不同特点的武艺观赏内容，反映出宋代武艺活动的多样化和技艺性发展趋向。

一、军事武艺训练的进步与理论总结

宋朝军队非常重视军事武艺的训练和武艺水平的提高，不仅强

调骑射技术训练，而且对于远射武器也提出了要求。习武不仅仅是为了战争的需要，它的多样化功能得到了显扬，军事武艺表演的艺术价值愈加突出。宋朝的乡兵遍及全国各地，他们不脱离农业生产劳动，学习武艺，抵御外患，保卫乡村，其军事活动具有自己的特点。宋朝注重军事理论的总结，官修了兵书《武经总要》，颁定了《武经七书》，使武学成为了官学。

（一）军事训练的规范化和军事武艺表演

宋朝军队强调对骑射活动的技术训练和要求。宋太祖赵匡胤曾亲自训阅将士骑射，重视弓马武艺的教习，建隆三年（962）“十月己亥，幸岳台，命诸军习骑射”。乾德元年（963）四月，“幸玉津元，阅诸军骑射”。乾德五年（967）二月，“幸城西观卫士骑射”（《宋史·太祖本纪》）。至道元年（995）“十一月己未，上（宋太宗）阅武于便殿，卫士挽弓有及一石五斗者，矢二十发而绰有余力，因谓近臣曰：‘事有某异惊听者，此是也。方今寰海无事，关才间击，悉在吾彀中矣。朕向于行伍中选气质端谨、勇而知礼、进退有度者，授以挽强之法，俾相讲教，所以弧矢之妙，夐无论比。’又令骑兵步兵各数百，东西列阵，挽强彀弩，视其进退。发矢如一，容止中节”。至道三年（997），宋太宗“阅殿前指挥使，内殿直骑射斗槊，擢精锐者十余人适其职。先是，弯弓二百斤放长箭者，谓之大弓箭，止能步射。有王贵者，矫健出人，自言能马射，于是驰鞚引满，绰有余勇，众咸叹服，加赐缗钱”（《续资治通鉴长编》卷四十二）。为了提高宋军的战斗力和士卒的武艺水平，根据训练和作战任务的需要，官方还制定了考核武艺的统一标准与办法，这对于促进武艺的发展具有重要意义。宋代著名政治家和军事家韩琦（1008—1075）对训习士卒武艺十分重视，并制定出考核和训练武艺的具体要求：“臣常熟思之，纵得武士挽三石力弓，踏五石力弩，不能射中，则与空手无异，尝阅《武部式》，见唐取下皆较实艺，今定凡步射弓弩，于四十步内，各射箭十。弓一石五

斗以上，七中为第一；一石二斗以上，五中为第二；九斗以上，三中为第三。弩三石五斗以上，八中为第一；三石以上，七中为第二；两石五斗以上，五中为第三。凡马射鹿子，或笋桩、各箭十。弓一石以上，八中为第一，九斗以上，七中为第二，八斗以上，五中为第三。”（《韩魏公集》卷一五）这是宋代颁行较早的一个军事武艺技术标准，对宋代武艺训练的规范化具有重要推动作用。元丰元年（1078），对弓箭射术水平的考核分为上、中、下三个等级，并对不合格者作出了具体规定，以避免在训练中出现技术差错。《宋史·兵志九》载：“元丰元年（1078）十月，诏《立在京校试诸军技艺格》，第为上、中、下三等。步射，六发而三中为一等，二中为二等，一中为三等。马射，五发骤马直射三矢、背射二矢，中数、等如步射法。弩射，自六中至二中，床子弩及砲自三中至一中，为及等。并赏银有差。枪刀并标排手角胜负，计所胜第赏。其弓弩坠落，或纵矢不及垛，或挽弓破体，或局而不张，或矢不满，或弩蹶不上牙，或攫不发，或身倒足落，并为不合格。”宋代的兵器“标枪”，出自南方，后广泛流行于北宋军队。《续资治通鉴长编》卷五十一记载：“先是，太宗闻南方多以标枪、旁牌为兵器，命有司制之。上即位，令内臣萧延皓取广德兵教习之。至是，试于便殿，颇精练。”宋代官方还从力量和等次方面对弓射枪刀等技艺提出了标准化的要求，使军队习武练技有了明确的目标及优劣评比的翔实办法。到了宋光宗（1190 — 1194）时期，对军中弓箭手的技术又要求：“殿、步司诸军弓箭手，带甲六十步射一石二斗力，箭十二，六箭中垛为本等。弩手，带甲百步射，四石力，箭十二，五箭中垛为本等。枪手，驻足举手撺刺，以四十撺为本等。主师委统制，统领较其艺。”（《宋史·兵志九》）

在宋代军队的远射武器中，还有床子弩、神臂弓等利器。宋太祖时，“尝令试床子弩于近郊年，矢及七百步，又令别造千步弩试之，矢及三里”（《文献通考》卷一六一）。神臂弓是宋神宗时党项羌酋李定（宏）研制的一种射远兵器，是根据中原地区传统“蹶

张”器用的基础上造出的新型巨弓。宋人沈括《梦溪笔谈·器用》载：“熙宁中，李定献偏架弩，似弓而放干镫。以镫距地而张之，射三百步，能洞重札，谓之‘神臂弓’，最为利器。李定本党项羌酋，自投归朝廷，官至防团而死，诸子皆以骁勇于西边。”宋军中的各种武艺训练，在教阅和技术规范上均有标准与要求。《宋史·兵志九》记载：“训练之制，禁军月奉五百以上，皆日习武技，三百以下，或给役，或习技，其后别募厢兵，亦阅习武技，号教阅厢军。……（庆历二年）骑兵止射九斗至七斗三等弓，画的为晕，去的二十步引满即发射中者，视晕数给钱为赏，骑兵佩劈阵刀，训肄时以木杆代之…… 韩琦言：教射唯事体容及强弓，不习射亲不可以临阵。臣至边，尝定弓弩挽强、蹠硬、射亲格，愿行诸军立赏肄习。岁以春秋二时，各一阅，诸营先上射亲吏卒之数，命近臣与殿前、马步军司阅之。……韩琦又言：奉诏军士弩彍四石二斗并弓箭，枪手应旧规选中者，即给挺补守抽官，然则排连旧制为虚文矣。”宋神宗元丰二年（1079）九月所颁宋军《教法格并图像》列有“步射执弓、发矢、运手、举足、移步及马射、马使蕃枪、马上野战格斗，步用标排，皆有法像。凡千余言，使军士诵习焉”（《宋史·兵志九》）。对军士的武艺训练内容、训练技术方法和训练考核标准有了统一的规定要求，并配有动作图像要诀，为军人熟练地掌握武艺技能提供了练习标准，大大推进了军事武艺的规范化发展。由于宋军一般士卒的文化素养不高，元丰年间颁行的《教法格并图像》通过近十年的施行，出现了一些不切实际的问题。元祐元年（1086），“朝请郎任公裕言：‘军中诵习新法，愚懵者颇以为苦。夫射志于中，而击刺格斗期于胜，岂必尽能如法？’枢密院亦以为元降教阅新法自合教者指授，不当令兵众例诵。诏从之”（《宋史·兵志九》）。但元丰《教法格并图像》在宋军众多教头中仍然被视为指导训练的原则来执行，并对宋军士卒系统规范地掌握军事武艺技术起到了不可替代的作用。《宋史·兵志九》记载：元祐“三年（1088）五月，诏《在京、府界诸路禁军格斗法》，自今并依元

丰条法教习。七月，诏选弩手兼习神臂弓。八月，诏殿前、马步军司见管教头，别选事艺精强、通晓教像体法者，展转教习”。宋代颁行的一系列军事武艺训练条例，为提高士卒武艺水平和促进武艺技术的传承发挥了非常大的效用，也是宋代军事武艺技术理论的创新与进步。

到了南宋建炎年间，又“始颁枢密院教阅法，专习制御摧锋破敌之艺、全副执带出入，短椿神臂弓、长柄刀、马射穿甲、木梃。每岁儗春秋教阅法，立新格。神臂弓日给箭二十，射亲去垛百二十步”（《宋史·兵志九》）。在制订标准和完善训练内容的基础上，对于武艺出众者又加以鼓励和奖赏。《宋史·兵志八》记载：嘉熙初臣僚言：“今日兵贫若此思变而通之，于卒伍中取强勇者异其籍，而厚其廪，且如百人之中拣十人或二十或三十则是中有三千兵矣，时试之弓弩，课之武艺，暇则驰马击毬以为乐，秋冬使之校猎，其有材力精强则厚赏。”通过这些严密、具体的武艺训练和考核规定，宋军的军事武艺技术得到了快速的提升。

习武不仅仅是为了战争的需要，它的多样化功能得到了进一步的显扬，军事武艺表演的艺术价值愈加突出。据宋代孟元老《东京梦华录·军头司》载：“军头司每旬休，按阅内等子、相扑手、剑棒手格斗。……招箭班、金枪班、银枪班，殿侍诸军东西五班，常入祗候，每日教阅野战，每遇诸路解到武艺人，对御格斗。”军头司为官署名，掌诸军检阅等事，“内等子”由强勇有力之人充任，皆善角力相扑，每遇各路解送有精通武艺者来到都城汴京，要在皇帝宴饮与群臣共欢时进行格斗表演。《宋史·兵志八》记载：“元祐二年（1087）七月，诏诸路每岁于八月后解发试武艺人到阙殿前司限次年正月，军头司限二月以前，试验推恩，呈试武艺人。”这对于选拔武勇人才起到了一定的作用。《宋史·礼志》记载：高宗赵构于绍兴五年（1135）“三月御射殿，阅等子赵青等五十人角力，转资，支赐钱银有差”。南宋时期，军中角力者为数众多，常在殿前相扑表演。吴自牧《梦粱录·角抵》记载：“角抵者，

相扑之异名也，又谓之‘争交’。且朝廷大朝会、圣节、御宴等九盏，例用左右军相扑，非市井之徒，名曰‘内等子’，隶御前忠佐军头引见司所管，元于殿步诸军选膂力者充应名额，即虎贲郎将耳。……遇圣节御宴大朝会，用左右军相扑，即此内等子承应。但内等子设额一百二十名，内有管押人员十将各二名，上中等各五对，下等八对，剑棒手五对，余皆额里额外，准备祗应。三年一次，就本司争拣上名下次入额。其管押以下，至额内等子，亦三年一次，当殿呈试相扑……”这是宋代军中专门设立的武艺职业表演人员，既有激烈的徒手相扑竞技，又有引人入胜的舞剑使棒展示，成为一种制度化的定期武艺表演活动。

在北宋军中勇武之士表演的集体剑舞，是为接待外国来使专门安排的一种大型武艺表演活动，最能体现这一时期武艺的高超绝伦。这种剑舞往往有数百人掷剑挥刃，接剑而舞，身怀绝技，各显其能，既能给人带来技艺精巧的观赏情趣，又具有显示北宋王朝军事力量的象征意义。据《续资治通鉴长编》卷二十载：太平兴国四年（979）壬申，“先是，上（宋太宗）选诸军勇士数百人，教以剑舞，皆能掷剑于空中，跃其身左右承之，见者无不恐惧。会契丹遣使修贡，赐宴便殿，因出剑士示之，数百人袒裼鼓噪，挥刃而入，跳掷承接，曲尽其妙，契丹使者不敢正视。及是巡城，必令舞剑士前导，各呈其技，北汉人乘城，望之破胆”。这种有数百人表演的剑舞，十分壮观和威武。

北宋军队已经积累形成了一套程式化的武艺表演内容，如“今之试武艺，弓弩唯务斗力多，而不求所疏密，其左右斫鯮腰、射脑躬、一绰箬子放数箭之类，乃是军中之戏”（《韩魏公家传》卷二）。当时的军中百戏武艺表演活动多姿多彩，呈现出宋代武艺项目明显走向娱乐观赏的重大转变。《东京梦华录·驾登宝津楼诸军呈百戏》记载：“驾登宝津楼，诸军百戏，呈于楼下。……有花粧轻健军士百余，前列旗帜，各执雉尾、蛮牌、木刀，初成行列拜舞，互变开门夺桥等阵，然后列成偃月阵。乐部复动蛮牌令，数

内两人出阵对舞，如击刺之状，一人作奋击之势，一人作僵仆。出场凡五七对，或以枪对牌、剑对牌之类。……或执刀斧，或执杵棒之类。”诸军武艺分外精彩，也有手舞真刀格斗表演者。“烟中有七人，皆披发文身，着青纱短后之衣，锦秀围肚看带，内一人金花小帽，执白旗，余皆头巾，执真刀，互相格斗击刺，作破面剖心之势，谓之‘七圣刀’。”军中百戏武艺活动，在表演艺术方面已达到了高度的成熟，往往是上百人的大场面表演。在汴京宝津楼下有军中百余人“名执木棹刀一口，成行列，击锣者指呼各拜舞起居毕，喝喊变阵子数次，成一字阵，两两出阵格斗，作夺刀击刺之态百端讫，一人弃刀在地，就地掷身，背著地有声，谓之‘扳落’，如是数十对讫。……有一装村妇者入场，与村夫相值，各持棒杖，互相击触，如相驱态”。

北宋军中进行的武艺表演活动，往往当朝皇帝也亲临宝津楼观赏。《东京梦华录·驾登宝津楼诸军呈百戏》又载：“次有马上抱红绣之毬，系以红锦索，掷下于地上，数骑追逐射之，左曰‘仰手射’，右曰‘合手射’，谓之‘拖绣球’。又以柳枝插于地，数骑以刬子箭，或弓或弩射之，谓之‘蜡柳枝’。”除上述武艺表演外，还有舞练大刀、双刀和枪棒对打等项目。“或放令马先走，以身追及，握马尾而上，谓之‘豹子马’。或横身鞍上，或轮弄利刃，或重物大刀、双刀百端讫。……复驰骤团旋、分合阵子讫，分两阵，两两出阵，左右使马，直背射弓，使番枪或草棒交马野战。呈骁骑讫，引退，又作乐。”杂戏与武艺相互交辉，奇巧百端，技艺精湛。《东京梦华录·元旦朝会》记载：“诣南御苑射弓，朝廷旋选能射武臣伴射，就彼赐宴，三节人皆与焉。先列招箭班十余于垛子前。使人多用弩子射，一裹无脚小幞头子、锦袄子辽人，踏开弩子，舞旋楷（搭）箭，过与使人，彼窥得端正，此令使人发牙。”又载：“伴射得捷，京师市井儿遮路争献口号，观者如堵。”北宋京师元旦朝会中的武臣伴射活动，具有极强的娱乐性和观赏性，人们争相观看，深受普通百姓的欢迎。

南宋军中武艺表演承袭了北宋之风，据周密《武林旧事》卷二说：“马军八百骑，分执枪旗弓矢军器，前后奏随军番部大乐等。驾入教场，升幄殿。殿帅执挝，躬奏：‘诸司人马排齐。’……连三鼓，马军上马，步军起旗枪，分东西为应敌之势。举白旗教方阵，黄旗变圆阵，皂旗变曲阵，青旗变直阵，绯旗变锐阵，绯心皂旗作长蛇阵，绯心青旗作伏虎阵。殿帅奏取圣旨，两阵各遣勇将挑战，变八圆阵。迭鼓举旗，左马步军战右步军，右马步军战左步军。再迭鼓交旗，击刺混战。三迭金分阵大势，马军四面大战。三迭金分阵。殿帅奏教阵讫，取旨人马摆列，当头鸣角簇队，以候放教。诸军呈大刀车炮烟枪诸色武艺。”南宋时期的这一武艺盛事，被誉为“戈甲耀日，旌旗蔽天，连亘二十余里，粲如锦绣。都人纵观，以为前所未有”（《武林旧事·御教》)。南宋每岁春秋二教，三月正当春阅之时，“诸军排阵，作迎敌之势，将佐呈比体挑战之风，试弩射弓，打毬走马，武艺呈中，赏犒有差，军卒劳绩，给以钱帛。……禁中教场，呈试武艺，飞枪斫柳，走马舞刀，百艺俱呈，使臣奏乐，声彻九霄”（《梦粱录·州府节制诸军春教》)。南宋京师临安（今杭州)，西有湖光可看，东有江潮堪观，帅府节制水军，教阅水阵“旗帜满船，上等舞枪飞箭，分列交战，试炮放烟，捷追敌舟”（《宋史·兵志四》)。

两宋时期长盛不衰的军中武艺表演活动，表现出极强的娱乐性和观赏性，在技术内容上几乎包含了武艺中的单练与对打、短兵与长兵等许多具有代表性的练习项目，并将技击性和技巧性融入套子武艺的演练之中，对练表演完全取材于实用武技动作，强调突出招势的攻防含意，注重形神兼备的功架姿态。这种形象逼真的实战与表演相结合的练习形式，深深地影响着宋代以后武术套路技术特色的形成和发展。

（二）农村及乡兵的习武活动

宋朝的乡兵遍及全国各地，他们一般为农民中的强壮武勇者，

不脱离农业生产劳动，多利用农闲时间召集训练，学习武艺。乡兵平时从事耕作，居于本乡，一旦遇到战事，则组织起来抵御外患与保卫乡村的安全。“乡兵者，选自户籍，或土民应募，在所团结训练，以为防守之兵也。”（《续资治通鉴长编》卷五十五）宋代乡兵在北方沿边地区对防御辽与西夏的南犯起到过一定的作用，南宋时期的乡兵还对金兵及蒙古军队的南攻进行了十分顽强的抗击。同时，乡兵组织为宋代军队募集了大量精习武艺的人才，这对提高宋军的战斗力和兵源素质具有重要意义。宋代统治者往往还从乡兵中挑选武勇出众者为禁卫，宋真宗咸平六年（1003），“是秋，募近京强壮补禁卫，诏殿前都指挥使高琼阅习阵势，召近臣观之。日将午，左右进伞，上令撤之，睹行伍整肃，甚喜，谓琼曰：‘昨日村民，皆为精锐矣。’擢材勇者三十人为小校，唯二人隶御龙直，优赐缗钱。左右有言此二人武艺绝优，上曰：‘是新强壮，始隶禁卫，骤统旧卒，故亦非便。’”（《续资治通鉴长编》卷五十五）可见乡兵组织中也有不少来自民间的武艺精绝之人。

乡兵组织声势浩大，勇武强悍，又熟悉当地山川地形环境，对于保边抗敌可以发挥独特的作用。“缘边之人，便于弓马，勇于战斗，盖天性也。”（《续资治通鉴长编》卷四十四）治平元年（1064）十一月，韩琦上陈《奏选义勇军》载：“今之义勇，河北几十五万，河东几八万，勇悍纯实，生于天性，而有物力资产，父母妻子之所系，若稍加简练，亦唐之府兵也。陕西当西事之初，亦尝三丁选区一丁为弓手，其后刺为保捷正军。”（《韩魏公集》卷一六）熙宁二年（1069）九月，韩琦又上陈《乞河北州军义勇准备教阅奏》说：“河北州军义勇，自灾伤后来教阅六废。今夏秋田苗有望，乞令依旧各自置弓弩，于县令厅测近置库架阁，准备教阅。”（《宋会要辑稿·兵》）韩琦对乡兵的训练非常重视，多次上奏提出对策，以加强乡兵的武备作用。《韩魏公家传》卷二记载：“年纪浸久，耳目习熟，百姓更不知前代籍民为兵，但为刺面给粮，则甘死战斗。圣朝因旧重改，广置禁卒，以安天下，以服务四裔，

亦随时御世，不易之良制也。自逆昊寇扰西鄙，乃于陕西点民为弓手，以助防守，有警则起集，无事则归农，武艺废而不修，禁约轻而易改。……臣（韩琦）是以累陈拣刺土兵，自有祖宗旧法，今或只刺手背，及充保毅弓箭手名目，终是与民不殊。”土兵，亦为乡兵。

乡兵虽然不是宋代军事力量的正规编制，但却有着勇猛强悍的战斗力，居乡务农与习练武艺相结合，是宋代乡兵最突出的一个特点。《宋史·兵志六》载：“今籍乡村之民，二丁取一以为保甲，授以弓弩，教之战阵，是农民半为兵也。三四年来，又令河北、河东、陕西置都教场，无问四时，每五日一教。特置使者比监司，专切提举，州县不得关预。每一丁教阅，一丁供送。”宋代乡兵虽然练习枪刀击刺之术，有抗敌保边之勇，但边疆地区少数民族不少人都是从幼年就开始接受武艺训练，而乡兵则是平时为农，战时授以兵械，加以训练，就走上战场，这就使有些人对乡兵的武艺和临阵格斗技能产生疑惑。《宋史·兵志六》又载：“使之戍边境，事征伐，则彼远方之民，以骑射为业，以攻战为俗，自幼及长，更无他务。中国之民大半服田力穑，虽复授以兵械，教之击刺，在教场之中坐作进退，有似严整，必若使之与敌人相遇，填然鼓之，鸣镝始交，其奔北溃败，可以前料，决无疑也。”乡兵出自民间，需要进行严格的实战训练，才能在复杂激烈的战争中发挥出他们个人拥有的武艺本领。

宋代的保甲法对推动地方武备起到了积极的作用。保甲条制规定：“凡十家为一保，选主户有材干心力者一人为保长，五十家一大保，选主户最有心力及物产最高者一人为大保长，十大保为一都保，仍选主户有行止材勇为众所伏者二人为都副保正。”这一措施便于将“保丁”组织起来，由“保长”和“大保长”等负责集中培训，练习武艺。对于“保丁除禁兵器外，其余弓箭等许从便自置，习学武艺。每一大保逐夜轮差，五人于保内分，往来巡警，遇有贼盗，尽时声鼓，大保长以下同保人户即时救应追捕”（《宋史·兵

志六》)。宋神宗元丰二年(1079)十一月,又颁布《府界集教大保长法》,对自上而下的民间乡村武艺训练和组织办法作了具体要求,如开封府界"总二十二县为教场十一所,大保长凡二千八百二十五人,每十人一色事艺,置教头一"。对开封府界的大保长训练,就从军中派去"禁军教头二百七十,都教头三十,使臣十"。"三年(后),大保长艺成,乃应团教法,以大保长为教头,教保丁焉"。大保长向保丁传授武艺,要求"凡一都保相近者分为五团,即本团都副保正所居空地聚教之。以大保长艺成者十人衮教,五日一周之"(《续资治通鉴长编》卷二百十八)。对于大保长训练保丁武艺的场地、人数、时间都作了规定,推动了民间武艺活动的普及化、正常化和组织化开展。

保甲法的施行对乡兵习武活动的开展产生了重要的影响。据《续资治通鉴长编》卷七记载:绍兴三十一年(1161),"是岁,籍乡兵,于是知荆南府续觱,请复义勇民兵,其法取于主户之双丁,每十户为甲,五甲为团,甲团皆有长,又择邑之豪为总首。岁于农隙,教以武事,而官给其粮,其后隶于籍者至七八千人。又武昌令薛季宣亦求得故陕西河北弓箭手。保甲旧法,五家为保、五保为甲,六甲为队,随地形便,则合为总,不以乡为限,总首副总首领焉。官旗士族富族皆附保,蠲其身俾输财,供总之小用。诸总必有射圃,民暇则集,无蚤暮之节,尽禁蒲博,独许以击刺角胜,五日更至县廷阅其尤者,劳赏之"。

宋代乡兵的训练活动,讲究从实战出发练习武艺。乡兵的武艺训练内容大体上同宋代的正规军要求相同,当然有的乡兵组织还有自己的地域武艺特点。"九年正月诏义勇保甲逐年遇阅日,比试所习武艺。……岁于农闲月并下番人并令所辖巡检、县尉、择宽广处聚教五日,是月兵部言:旧条义勇保甲所习事艺以十分为率,弓不得过二分,枪刀共不得过二分,余并习弓弩。诏枪手依旧专习外,刀牌手令兼习弓弩。……庆历元年募土人熟山川、道路、蕃情,善骑射者涅背充,二百人为指挥,自备器械,就乡阁习武技,季一集

州教阅，无事放营农，月给监茗，有警召集防守，即廪给之，无出本路。”（《宋史·兵志五》）广南西路土丁乡兵“三万九千八百人，分队伍行阵，习枪、镖排，冬初集州按阅。后递岁州县迭教，察视兵械”（《宋史·兵志五》）。

不同地区的乡兵，武艺训练的内容也不尽相同，反映了各地乡兵习武活动的特点。乡兵各有所习，互有特长。《宋史·兵志五》载：“十年枢密院请：邕、钦峒丁委经略司提举，同巡检总洫训练之，一季分接，岁终上艺优者，与其酋首第受赏。五人为保，为队。第为三等军功武艺出众为上，蠲其徭役，人材矫捷为中，蠲其科配，余为下。边盗发则酋长相报，率族众以捍寇。……（元丰）五年，诏广南保甲如戎泸故事，自置裹头无刃枪、竹标排、木弓刀、蒿矢等习武技，遇捕盗则官给器械。”

北宋徽宗崇宁二年（1103）旧历二月十五日，岳飞生于相州（今河南安阳）汤阴县的一个农民家庭。他自幼习武，气力过人，其师周同就是当时河朔地区极负盛名的民间武师。据岳飞之孙岳珂《鄂王行实编年》载，岳飞“尝学射于乡豪周同”。岳飞拜同乡周同为师学练射箭之技，《宋史·岳飞传》也有载：岳飞“少负气节，沈厚寡言，家贫力学……未冠挽弓三进斤，弩八石，学射于周同，尽其术，能左右射”。岳飞从军前曾拜两位著名武师，一位是陈广，一位就是周同，陈广则是当地乡兵组织中功夫精深的一位枪手。乡兵多有武艺，宋时福建路乡兵枪杖手，尤为著名。《宋史·兵志五》载：“福建路枪杖手，元丰元年转运使蹇周辅言廖恩为盗，以枪杖手捕杀，乃有冒枪杖手之名，乘贼势警扰村落，患有甚于廖恩者。诏犯者特加刺配，周辅请额定枪仗手人数，岁集阅之。”乡兵是两宋时期正规军以外的重要地方武装。由于乡兵活动主要分散于农村，数量多，面积广，在北宋和南宋时期都有大量地区性的乡兵组织存在，这对宋代民间武艺的普及具有不可低估的作用，对北方与南方地区形成具有不同风格及不同特点的武术活动内容奠定了坚实的基础。

在宋与辽、西夏对峙期间，宋王朝曾以邻近边境地区的河北、河东和陕西籍民为乡兵，成为戍守边防的补充力量，有时也将乡兵刺面，训习武艺，编为正规军成员，奔赴战场。《宋史·兵志四》记载："我诸路并寨之民，皆是弓箭手，地分平居，以田猎骑射为能，缓急以追逐驰骋相尚。又沿边士兵，习于山川，惯于驰骤。关东戍卒，多是硬弩手及标牌手，不惟扞贼劲矢，亦可使贼马惊溃，此中国步骑之利也。"乡兵在与西夏军队作战中发挥着特殊的作用。

南宋时期，统治阶级还重视从乡兵中挑选与招募武勇人才，福建路忠义民兵就是当时颇具影响的乡兵组织，有些成为部伍的首领人物。《宋史·兵志七》记载：宋钦宗靖康元年十月，"枢密院奏：'召募有材武勇锐及胆勇人并猎射生户。'从之。又奏：'福建路忠义武勇立功自效取仕之人，理宜召募，除保甲正兵外，弓手、百姓、僧行有罪军人并听应募。如有武艺高强、实有胆勇、众所推服，愿应募为部领人者，依逐项名目权摄部领，各以所募人数，借补官资。'从之。"乡兵组织中有许多勇武过人之辈，他们武艺高强，在抗金斗争中奋勇冲杀。"魏胜，字彦威，淮阳军宿还县人。多智勇，善骑射，庆募为弓箭手，徙居山阳。绍兴三十一年，金人将南侵，聚邹粮，造器械，籍诸路民为兵。胜跃曰：'此其时也。'聚义士三百。……山东之民咸欲来附，胜传檄招谕，结集以待王师之至。近民壁苍山者数十万金人围之，久不下。寨首腾尿告急于胜，胜提兵往救之，陈于山下。"（《宋史·魏胜传》）当时也有人担心乡兵不足用，"（夏）竦又言募土兵训练以代东兵，且土兵数万，须募训练，虽二三岁未得成效，兵精犹恐奔北，岂有骤加训练而能取胜哉。……知渭州简弓箭手得骁勇万人，为步兵骑又半之，教以战阵法，繇是土兵胜他路，又籍塞下，闲田募人耕种"（《宋史·夏竦传》）。乡兵亦兵亦农，事实上有许多乡兵组织战斗力相当强，在抗金战场上许多乡兵组织表现得顽强勇敢，给金兵以沉重打击。从中可以看出宋代民间武艺活动的兴盛，乡兵的出现正

是在此基础上发展起来的护卫乡邑和抗击金兵的地方武备力量。

（三）《武经总要》及《武经七书》的问世

兵书《武经总要》和《武经七书》是中国古代治军、训练及战争经验的总结。兵书既是指导军事斗争胜利的理论武器，又是平时进行练兵实战的教科书，凝聚了中华民族的智慧和无数将士的心血。宋代统治者在经武治军的同时，又非常重视对兵书的研究和整理。

我国第一部官修兵书《武经总要》成书于北宋仁宗庆历四年(1044)，是研究宋代军制、军事思想和兵器器械的重要资料。该书始于康定元年（1040），历时五年完成，由曾公亮（999—1078）、丁度(990—1053）等奉命编纂。它也是我国古代以“武经”命名的第一部兵书。《武经总要》全书分为前后集，共四十卷。前集二十卷，分别对军事组织、军事制度，及步骑教练、行军、营阵、战略、战术、武器制造与使用等方面进行了论述。后集二十卷，辑录了历代用兵故事，为后人保存了许多古代战例史料。前集中讲到营阵、兵器部分，还绘有大量的珍贵插图，记载了多种武器的形状特征，对宋代定型的各种枪、棒、刀、鞭、斧、锤等长短兵器，书中有文有图，说明颇详。在现在已经看不到某些实物兵器的情况下，真实地提供了很多生动形象的以文字内容无法替代的史料（图 1)。

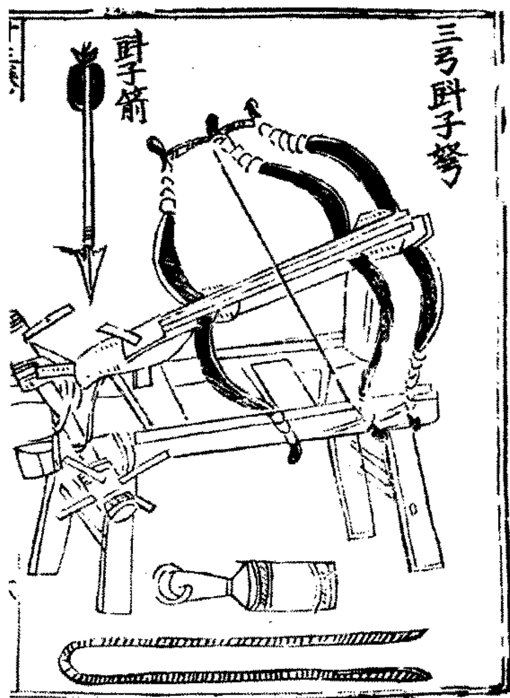


图 1　宋代《武经总要》中著录的三弓斗子弩，这时的弩已经成为一种重要的武艺器械

宋代统治者为了提升军事人才的理论水平和素质，于宋神宗元丰三年（1080）四月，又诏命国子监司业朱服和武学

博士何去非等采辑校订《孙子》三卷、《吴子》二卷、《司马法》三卷、《尉缭子》五卷、《三略》三卷、《六韬》六卷、《唐太宗李卫公问对》三卷等古代兵家经典著作，凡七种，共二十五卷，合刻命名为《武经七书》。自此，《武经七书》被定为官书，颁行于武学，成为宋代武举试士的必考内容。《武经七书》的颁定，确立了兵书在封建社会的正统地位，兵家与儒家一样，有了自己的经书，武学也成为了官学。自北宋政府建置武学以后，《武经七书》作为武学的经书和范本，受到了统治者的极大重视。宋代对于武学的重视，又使《武经七书》得到了进一步的刊刻和流传。南宋绍兴二十六年（1156），宋高宗赵构诏命兵部参立新制，规定武学生必须学习《武经七书》兵法，要求武举考试内容也要从《武经七书》中选用命题，以考查应试武举学习掌握兵法谋略的情况，这对于提高充实军事武艺人才的理论素养起到了积极的作用。中国古代的兵法著述十分丰富，《武经七书》则被视为“兵法中的兵法”，是中国古代最具代表性的武学兵法经典著作。

二、武艺器械的多样化发展

宋代长期的民族战争、武力对抗和军事训练等活动，促进了武艺和兵器的多样化发展。枪术和刀术是宋代军事武艺中并列的两项重要的兵器格斗技能，在冷酷的战场上有着不可替代的刺杀制敌作用。宋代兵器呈多样化发展的重要特征是锤类和其他兵器的大量出现。

（一）枪术与刀术

宋代长期进行的民族战争、武力对抗与军事训练等活动，促进了枪术水平的不断提升，在训练中以突出枪术的扎刺命中率为主。针对当时流行的一些枪术花法武艺，作为具有丰富临敌大战经验的北宋名将韩琦在康定二年（1041）上陈仁宗皇帝《论校试武艺奏》说：“又马枪止试左右盘弄，而不较所刺中否，皆非实艺。使臣、

军员，缘比例得拔用，故诸军亦循守常法，而无所更。以此临阵对寇，罕能取胜。”基于这样的认识，韩琦在军中制定了包括枪术在内的各项武艺训练及校试要求，规定“凡马上使枪，左右十刺，得五中木人为及等”（《韩魏公家传》卷二）。

除马上用枪外，对“步刺枪”的训练较技也有明确标准。枪术在宋代的军事武艺中有重要的地位，因而，枪术训练水平的优劣，是统治者十分关注的一件武备大事。《宋史·兵志九》记载：北宋熙宁三年（1070），神宗赵顼“亲阅河东所教排手，进退轻捷，不畏矢石。遂诏殿前司，步军指挥当出戍者，内择枪刀手伉健者百人，教如河东法，艺精者免役使，以优奖之”。宋代在枪术训练方面已积累了很多实战经验，总结出了不少有价值的训练方法。枪术在宋代进入蓬勃兴起的时期，在枪术训练使用和技术标准等方面制定出了一套有效可行的考核办法。

根据战场军事武艺的需要，枪的种类繁多，有木杆枪与铁杆枪之分，在形制上为上刃下蹲，枪头之形状各异，制作精良，更利于步骑战斗之用。宋代重视枪术技击方法的训练，强调枪术的实用刺敌之效，反对华而不实的虚套枪法路数，力求发挥出枪术的阵战作用。宋神宗元丰二年（1079），颁布《教法格并图像》，对“马使蕃枪”和“马上野战格斗”等武艺技术的训练进行了规范，并附有枪术使用方法图示和文字解读，这对于枪术技术的提高及推广有着重要意义。

当时各地出现了不少精通枪术的好手。《宋史·兵志五》载：“元祐元年，御史上官均言：福建路往年因寇盗召募枪手，多至数百人，少不下一二百人，每岁监司亲至按试犒赏。……靖康元年臣僚言：天下步兵之精，无如福建路枪仗手，出入轻捷，驭得其术，一可当十，乞选官前去召募。”南宋时期，枪术技术有了很大发展，福建路枪仗手名闻天下，乡兵和禁军中大力推行枪术实战性训练。《宋史·兵志九》载：绍兴二年（1132），枢密院提出训习要求：“枪手驻足举手擶刺，以四十擶为本等。”枪术训练与枪术技术受到军中内外的广泛重视，刺枪训练有术，方法练习多样，讲求技术实

战，在官方的推动下枪术技艺不断走向成熟和完善。

枪术是一项比较复杂难练的技击技术，在宋代军旅武艺中有着举足轻重的地位，不少人喜爱这门武技，并倾注毕生精力来研习。南宋抗金名将岳飞以枪驰名，他精熟的枪法得力于幼年所学。岳飞从军前由其外公姚大翁介绍，拜家乡汤阴县的著名枪手陈广为师，学习枪术技击。“岳王飞，字鹏举，相州汤阴县人。母家姚大翁甚喜其为人。宣和四年，令枪手陈广以技击教之。”（《金佗续编》卷二八）经过陈广的悉心传授，岳飞成为一个“一县无敌”的枪法名手。岳飞在抗金战争中，曾多次手持铁枪，冲锋陷阵。“飞引兵益北，战于太行山，擒金将拓跋耶乌。居数日，复遇敌，飞单骑持丈八铁枪，刺杀黑风大王，敌众败走。”（《宋史·岳飞传》）枪刀等武技在宋代民间流传广泛，精于枪刀技艺者往往被请为教师，传授枪法和刀法，形成浓厚的习武风气。“江南盗贼间作，盖起于乡间愚民无知，习学枪、梃、弓、刀。艺之精者，从而教之，一旦纠率，唯所指呼，习以成风。”（《宋会要辑稿·刑法》）宋代对民间严禁私藏兵器，但禁而不止，农村习练刀枪之风兴盛。它一方面来自于各地的尚武传统，一方面又受到军队枪刀武艺的影响，从而使得枪术与刀术在军中内外迅速流传。

宋将韩世忠也精于枪矛，陷阵刺敌。“贼乘胜至中军，世忠瞋目大呼，挺矛而入，正彦望见，失声曰：‘吾以为王德，乃韩将军也。’”（《建炎以来系年要录》卷二十三）潍州（今山东潍坊）人李全，原为农民起义军首领，精枪法。“（枪）重可四五十斤，日习击刺，技日以精，当众推服。”（《齐东野语》卷九）李全，“以弓马矫捷，能运铁枪，时号‘李铁枪’”（《宋史·李全传上》）。李全虽有“铁枪”之名，但在一次作战中险被金将用枪刺于马下。《宋史·李全传上》记载：“（李）全合军与（完颜）霆战，又败。霆骁将张惠望见全，跃马赴之，枪及全。”这说明当时金军中也有不少枪术技艺精绝者。李全妻杨氏，字妙真，善武艺。《宋史·李全传下》记载：“杨氏谕郑衍德等曰：‘二十年梨花枪，天下

无敌手。今事势已去，撑住不行。'”南宋时期的“梨花枪”，被金人称做飞火枪，是用纸筒或竹筒装入火药，缚于长枪的枪头下边，在与敌交锋时先发射火焰烧灼敌人，再用枪锋刺杀格斗。战场上使用的梨花枪，主要还是以发挥出枪法技术的威力而取胜对方。宋军与金兵在疆场上都大量使用长枪作战，岳飞在绍兴十年（1140）的一份《河北诸捷奏》就从侧面反映了这一情况。七月初五，岳家军梁兴部“乘势追赶贼马二十余里，夺到战马八匹，杀死贼兵三十余人，并夺到衣甲、刀枪、旗帜无数。（至初六日）自辰时及午时，其贼大败，杀死金贼一十余里横尸遍野，并夺到器械、枪刀、旗鼓等无数”（《鄂国金佗粹编》卷十六）。

刀术是宋代军事武艺中与枪术并列的一项重要兵器格斗技能。“臣（宋庠）请多用步兵，夫云奔飚驰抄后掠前，马之长也；强弩巨梃，长枪利刀，什伍相联，大呼搏战，步之长也。”（《宋史·宋庠传》）枪为宋代骑兵和步兵使用的重要长兵武器之一，素被兵家所重视。宋代规定：“诸路禁军，近法以十分为率，二分习弓，六分习弩，余二分习枪牌。”（《宋史·兵志九》）北宋仁宗庆历六年（1046）诏：“枪刀手胜二（三）人者，立为武艺出众格。中者，本营阙阶级即以次补。”（《宋史·兵志九》）这对枪术和刀术技艺需要达到的要求及奖擢办法作出了具体规定，突出了枪刀的武艺水平和实用价值。

北宋军队对枪刀手进行严格的实战训练，并分出胜负，奖赏优者。宋神宗元丰元年（1078）十月，诏立《在京校试诸军技艺格》中就规定“枪刀并标排手，角胜负，计所胜第赏”。元丰二年（1079）四月，“诏殿前步军司兵，各置都教头，掌录教习之事。弩手五营、弓箭手十营、枪刀标排手五营，各选一人武艺优者奏补”（《宋史·兵志九》）。宋代军中“教头”一般都是精通枪刀术等技艺的名手，对宋代武艺技术的进步起着直接的实践与推动作用。熙宁七年（1074），“又命吕惠卿、曾孝宽比校三五结队法。……又选壮勇善枪者一人为旗头，令自择如己艺、心相得者

二人为左右傔；次选勇悍者一人为引战：又选军校一人执刀在后，为拥队”（《宋史·兵志九》）。枪刀是宋军校试武艺的重要内容，骑兵及步兵都配备有刀枪武器。

宋代的大刀流传很广，名色各有不同。宋代统治者大力在军中推行使用劈阵刀，并提炼出一套有效的训练方法，加快了士兵掌握劈阵刀技术的能力。北宋庆历二年（1042），枢密直学士杨楷请教："骑兵佩劈阵刀，训肄时以木杆代之。"（《宋史·兵志九》）

南宋时期对“长柄刀”的训练和检验要求，也是以实战制敌的需要为出发点。《宋史·兵志九》记载：“高宗建炎元年，始颁枢密院《教阅法》，专习制御、推锋破敌之艺，全副执带出入短桩、神臂弓、长柄刀……刀长丈二尺以上，毡皮裹之，引斗五十二次，不令刀头至地。每营选二十人阅习，经两阅者，五十人为一队，教习分合。”长柄刀，亦称长柄䏝刀。《文献通考·兵九》对建炎元年（1127）枢密院《教阅法》中的长柄䏝刀记载较详："长柄䏝刀谓长一丈二尺以上，用毡皮裹为头者。余教阅振华军，称䏝刀准此，引斗五十次，不令刀头低坠至地……长柄䏝刀手，本色相斗，并短桩神臂弓手、长柄䏝刀手施用棍棒，各击虚三十次。”结合《宋史》所载，可以略知，对于长柄刀的训练不仅须持丈二长刀“引斗”五十二（五十）次，而且还要进行长柄刀手与长柄刀手之间的实战练习，谓之“本色相斗”。长柄刀手训练“经两阅者”，最后进行模拟阵战的集体（50人为一队）配合练习，即“教习分合”之法。《宋史·兵志十一》载：景祐“三年（1036）诏广南民家毋得置博刀，犯者并锻人并以私有禁兵律论。先是岭南为盗者多持博刀，杖罪轻不能禁，转运使以为言，故著是令”。“博刀”指的就是“䏝刀”，最初被写为“拨刀”。宋仁宗天圣八年（1030）三月，“利州路转运使陈翼言：着袴刀，于短枪竿、柱杖头安者谓之拨刀，安短木柄者谓之畲刀，并皆着袴。”（《宋会要辑稿·兵》）其实拨刀、博刀和䏝刀等都是“朴刀”的异写，追溯其源，拨刀最符合它的技术特征。“朴刀的写法应源于南宋的书会

先生们，这种写法到南宋中晚期已被临安的文人们所认同。”[1]

宋代将领马上惯用大刀者很多，《宋史·魏胜传》记载：“（魏）胜遇伏皆赴砦，金人袭之，胜单骑而殿，以大刀奋击，金人望见胜，知其为将也。……胜善用大刀，能左右射，旗揭曰：‘山东魏胜。’金人望见即退走。”北宋将领米信与契丹兵大战，“信独以麾下龙卫卒三百人御之，被围数重，矢下如雨。信自射杀数人，麾下多死。日将暮，信持大刀，率从骑百余大呼突围，杀数十人”（《续资治通鉴长编》卷二十七）。

宋孝宗本人曾亲阅军中大刀训习，对诸将熟练的大刀技艺深表赞赏。《宋史·兵志九》记载：“乾道二年，幸候潮门外，次幸白石阅兵。……是日有数将独手运大刀，上曰：‘刀重几何。’李舜举奏：‘刀皆重数十斤。’有旨：卿等教阅精明，又谕陈敏曰：军马衣装整肃如此，特赐赉鞭马金带，士卒推赏有差。”熙宁四年（1071），宋神宗赵顼“帝匣斩马刀，以示蔡挺，挺谓制作精而挥击便。乃命中人，领工造数万口，赐边臣，镡长尺余，刃三尺余，首为大环。”（《宋史·兵志十一》）斩马刀在宋军中久负盛名，至道中（995—997），斩马刀就被用来装备部队，在对付西夏军的“铁鹞子”中发挥了很大作用。“又步兵之中必先择其魁健材力之卒，皆用斩马刀，别以一将统之，如唐李嗣业用陌刀法。遇贼铁鹞子冲突，或掠我阵脚，或践踏我步人，则用先斩马刀以进，是取胜之一奇也。”（《宋史·兵志四》）

南方少数民族惯用“葛党刀”。《梦溪笔谈·器用》记载：“吴钩，刀名也，刀弯，今南蛮用之，谓之‘葛党刀’。”金军也有不少将领使用刀法对阵，“（岳）飞乃独驰迎，敌有枭将舞刀而前，飞斩之，敌大败”（《宋史·岳飞传》）。宋代的单刀在训练和实战中，往往还要同其他兵器配合使用，才能发挥它更大的威力和效用。《宋史·兵志九》记载：“若去敌稍远则施箭，近则左手持

[1] 马明达. 武学探真. 台北：台湾逸文出版有限公司，2003：120.

弩如小排架隔，右手执刀以备斩伐，与长兵相参为用。”

双刀技术在宋代仍有不少人练习与使用，是阵战中的双兵利器。建炎二年（1128），“上（宋高宗）又曰：‘昨于（刘）光世处得（李）成所用提刀，一重七斤，成能左右手运两刀，所向无前。’”（《建炎以来系年要录》卷十八）《宋史·扈再兴传》记载：“每战，被发肉袒徒跣，挥双刃，奋呼入阵，人马辟易。”双刀兵刃要求使用者具有熟练的武艺技能，善双刀者一般应是武功过人之辈。《宋史·毕再遇传》记载：“再遇手挥双刀，绝水追击，杀敌甚众，甲裳尽赤，逐北三十里。金将有手持双铁简跃马而前，再遇以左刀格其简，右刀斫其肋，金将坠马死。”宋将毕再遇，持双刀左挡右劈，击杀金军手挥双铁简之将领，充分展现出双刀技术的攻防技击效用。

双刀、单刀（短柄刀）、大刀（长柄刀）作为军中名器，在宋代军旅武艺中与枪有着同样重要的地位，是战场上使用的主要兵器种类之一。

（二）锤类及其他兵器

宋代兵器的发展趋向于多样化，铁锤及其他兵器开始大量出现。频繁的战争冲突促使军旅武艺兵器向着实用性方面改进，宋军及少数民族军队中各种奇形兵器的运用成为当时一个新的特点。《宋史·岳飞传》载：岳飞长子岳云（1119—1142），“军中呼为赢官人，飞征伐未尝不与数立奇功，习辄隐之。每战，以手握两铁椎，重八十斤，先诸军登城，攻（下随州，又攻破邓州。襄汉平，功在第一”。岳云使用的“两铁椎”，也称为“两铁鎚”（《金佗稡编》卷九）。椎（锥）与鎚在宋代相互通用。所谓“铁椎”，实际上即为《武经总要·前集》所载形如麦穗、刃为四棱状的宋代铁“椎枪”，边民则称其为“麦穗枪”。《岳庙志略·画像》载：岳云像“兜鍪戎服，手携两铜椎，英气勃勃。其椎形椭而锐首，异于今之所谓铜椎者”。这说明岳云战阵所用“铁椎”的一端为枪头状，

可以用来扎刺敌方。《武林旧事·湖光胜概》记载："褒忠演福院，元系智果观音院，后充岳鄂王香火，岳云所用铁枪犹存。"显然，岳飞长子岳云擅长的这一"椎枪"武艺，是汉族人民与少数民族武技文化相互吸纳而形成的一种独特实用的兵器武艺。《宋史·兵志十一》载：庆历元年（1041），曲阳县（今属河南）官吏杨拯向宋军献有"铁连、槌、铁简"等兵器，其中"铁连"是"铁链"之异写，为锤类杂兵器之属。《金史·亨传》载：亨本名孛迭，"每畋猎，持铁连鎚击狐兔。一日，与海陵同行，道中遇群豕，亨曰：'吾能以鎚击杀之。'即奋鎚遥击，中其腹，穿入之，终以勇力见忌焉"。《武经总要·前集》记载："短兵铁链，皆骨朵类，特形制小异尔。"骨朵即为锤。铁锤，锤头呈瓣圆形，因其形状而被称为"蒜头"。锤头带刺有尖者，名为"蒺藜"。锤类重兵器在当时被直呼为"骨朵"或"锖铩"。《宋史·宋琪传》载："每队用马突或刃子枪一百余并弓剑、骨朵，其阵身解镫排之矣。"《东京梦华录·元宵》记载："两边皆禁卫排列，锦袍，幞头簪赐花，执骨朵子。"锤类兵器的称谓有多种，名虽不同而其所指则相近似。在西北边陲的契丹军队对铁锤等兵器的配备与训练极为重视，这是他们在战场上与宋军交战使用的一种常备兵器，规定："凡民年十五以上，五十岁以下隶兵籍，每正军一名，马三匹，打草榖、守营铺、家丁各一人，人铁甲九事，马鞯辔，马甲皮铁，视其力，弓四、箭四百、长短枪、锖铩、斧钺、小旗、锤锥……皆自备。"（《辽史·兵志》）契丹军中的士兵都须将"骨朵"作为自己的必有兵器，在这样的统一规定下，铁锤的使用技术自然得到了很快的提高。

当时的军中除使用铁锤外，战争各方还执用其他奇形兵器临阵格斗，这与前代相比有着明显的区别和变化。北宋时期对于奇形兵器的训练和使用就已相当普遍，康定元年(1040)八月韩琦《陈用兵练卒之策奏》记载："自古临敌取胜，必有奇兵，若并力出攻，则所向皆溃。今兵卒非无骁果胆力出于侪类，缘分在逐指挥，每指挥不过三二十人，与中常之兵混而为一，御敌之际，势分力寡，多

为懦卒所累，虽欲挺身奋击，其可得乎？欲乞委臣与范仲淹、庞籍等分路于屯驻、驻泊并本土厢、禁军内，选马上使镉刀、枪槊、铁鞭、铁简、棍棒，勇力过人者，为平羌指挥，以五百为额，其衣粮加龙卫，而立骁捷之上。”（《韩魏公集》卷一四）

由于铁鞭、铁简等奇形兵器成为士兵广泛开展的训练科目，因而必不可少的测试标准随之出现在宋军颁布的军令条例内。康定二年（1041）规定：“马上铁鞭、铁简、棍子、双剑、大斧、连枷之类，并是一法，每两条共重十斤，为及等；但取左右实打有力者为中；马枪、铁简俱及等为第三；步刺、枪步，斫剑胜者为第二；马上盘镉刀、木槊，五十斤以上，勇力过人者为第一。以上若一件入第一，请优与迁擢；入第二，恩译次之；入第三，量才录用。如二件以上入第一、三件以上入第二、四件以上入第三，并枪、简及等，与不次奖拔。”（《韩魏公集》卷一五）

详明的技术标准和严格的考核规定，将铁鞭、铁简、大斧、连枷等武艺纳入规范化的训练体系，极大地促进了宋代奇形兵器技术的快速提升，军中涌现出不少善用这类兵器的将士。《宋史·呼延赞传》载：呼延赞，并州太原人，“雍熙四年，加马步军副都军头。尝献阵图、兵要及树营砦之策，求领边任。召见，令之作武艺。赞具装执鞬驰骑，挥铁鞭枣槊，旋绕庭中数回。又引其四子必兴、必改、必求、必显以入，迭舞剑盘槊”。呼延赞精于多种兵刃武艺，功夫超绝，勇猛异常。《续资治通鉴长编》卷三十三又载：呼延赞“鞍鞯器用什物，亦刺绣刻朱墨为之。后复与诸子别刺文曰：‘出门忘家为国，临阵忘死为主。’又作降魔杵、破阵刀，铁折上巾，两旁有刃，皆数十斤；秉骓马绛抹额。北往时，上恶其诡异惑众，欲斩之，得免”。

北宋著名将领韩琦部属王珪也善使铁鞭和铁杵等多种兵器。“王珪，开封人也，少拳勇，善骑射，能用铁杵、铁鞭……有骁将持白帜植枪以詈曰：‘谁敢与吾敌者!’枪直珪胸而伤右臂。珪左手以杵碎其脑，继又一将复以枪进珪，挟其枪，以鞭杀之，一军大

惊，遂引去。……（王珪）乃复入战杀死数十百人，鞭铁挠曲，手掌尽裂，奋击自若，马中镞凡三易，犹驰击杀数十人，矢中目而还。”（《宋史·王珪传》）康定元年(1040)九月，韩琦在《三川寨官军陷没事奏》中记：“时泾州驻泊都监王珪，屯瓦亭寨，率援兵至师子堡，贼围之数重。珪谕军中曰：‘此死地也，不可不用命！乃挥铁鞭进斗，贼众披靡，珪中三矢而还。……王珪以孤军干馀当锋血战，所杀贼兵不少。既被重创，次日尚求益兵出战，人皆服其勇节。”（《韩魏公集》卷一四）

宋人在“槊”的舞练技艺方面，已达到“往来如飞”的惊人程度。早在宋真宗咸平三年（1000），“辛酉，上御便殿阅兵，神奇副兵马使焦握自言：‘盘铁槊十五斤。’命试之，握舞于马上，往来如飞，擢为本军使”（《续资治通鉴长编》卷四十七）。抗金名将韩世忠早年就已鸷勇绝人，风骨伟岸，目瞬如电，尤精舞槊，年未冠，“（他）尝乘悍马，手舞铁槊，奔驰二郎山峭壁间，观者胆裂，同列无一人敢继者。”（《韩忠武王世忠中兴佐命定国元勋之碑》）在往来奔驰的马上舞槊，其难度要远远大于地上，它对舞槊者的武功提出了更高的要求。从中可见铁槊技艺在宋代得到了快速的发展和提高，不少舞槊出众者还受到了奖赏重用。宋代的铁制兵器相当流行，在战场上可以重创敌人。《宋史·郭遵传》记载：“郭遵者，开封人也，家世以武功称。……无昊寇延州，遵以裨将属刘平，遇敌驰观料敌阵。杀伤数十人。敌出骁将扬言当遵，遵挥铁杵破其脑，两军皆大呼。复持铁枪进，所向披靡。……又持大稍横笑之，敌知不可敌，使人持大絭索，立高处迎遵马，轧为遵所断因纵遵使深入，攒兵注射之，中马，马□仆地，被杀。”骁武善战的宋军将领郭遵，膂力绝人，武艺娴熟，“所用铁杵、枪稍共九十斤，后耕者得其器于战处，皇祐中乃并与衣冠葬之”（《续资治通鉴长编》卷一百二十六）。又据《续资治通鉴长编》卷二十八记载：“（范）正辞即单骑出郭三十里追及之，贼控弦持稍来逼，正辞大呼，以鞭击之，中贼双目，仆之。”

锏在宋代用于阵战者多为双锏，而用于镇卫一般以单锏为主。福建省博物馆藏有南宋李纲（1083 — 1140）带鞘铁锏实物，锏体近格部刻有“靖康元年（1126）李纲制”篆文七字，为南宋抗战派代表人物李纲所用。“李纲锏”锏体呈四棱形，首似瓜锤状，重为3.6 公斤，长为 94.2 厘米，其中手柄部长 20.1 厘米，在近首处有一穿孔，以之贯索，战阵时可缠于腕防止脱手。仁宗庆历元年（1041），在好水川（为宁夏静宁与隆德之间一条河流）之战中的宋军前线将领任福与西夏军激战，用的就是铁锏（简）。“敌分兵数千断官军后，（任）福力战，身被十余矢，有小校刘进者劝福自免。福曰：‘吾为大将，兵败尤以死报国。’尔挥四刃铁简（锏），挺身决斗，枪中左颊，绝其喉而死。”（《宋史·任福传》）从中可见当时的铁简作为重要兵器被宋军将领用之于战场。棍棒在战阵上的作用独特，威力惊人。《宋史·张威传》载：“（张）威以勇见称……每战不操它兵。有木棓号‘紫大虫’，圆而不刃，长不六尺，挥之掠阵，敌皆靡。”木棓，就是韩琦所说的棍子。

大斧与其他奇形兵器在宋代也都非常流行，韩世忠的背嵬军（侍卫军）和岳飞部队都曾训练大斧破敌之术，并在战场上发挥了极为重要的作用。《建炎以来系年要录》卷八十一载：绍兴四年（1134）十月，“韩世忠引兵次大仪镇，勒兵为五阵，设伏二十余处。……背嵬军各持长斧，上揕人胸，下削马足”。而金军骑兵“金装陷泥淖中，人马俱毙”。岳家军也曾以大斧、长刀入敌阵，大败金军。绍兴十年（1140），岳飞呈报宋廷《龙虎等军奏捷》记：金军“取径路离郾城县北二十余里，寻遣发背嵬，游奕马军，自申时后与贼战斗，将士各持麻扎刀、提刀、大斧，与贼手拽厮劈，鏖战数十合，杀死贼兵满野，不计其数”。宋人使用的手挝十分精巧和灵便，建隆元年（960），“亲军校有献手挝者，上（宋太祖）曰：‘此何以异于常挝而献之。’军校密言曰：‘陛下试引挝首。’视之挝首即剑柄也，有刃韬于柄中，居常可以杖，缓急以备不虞”（《续资治通鉴长编》卷一）。

宋代的连枷是一种长短棍（分为木、铁质两种）之间用铁环连结而成的奇特兵器，它灵活方便，击打迅猛，软硬兼施，长短互用，多用于城池守备和马上作战。《武经总要·前集》记载："若登者渐多，则御以狼牙铁拍；手渐攀城，则以连枷棒击之。"遇敌时，手握长节棍运作击打，前端铁环连结的短头棍则会乘势击打对方目标。长期与宋军对抗的西北边陲少数民族政权，民风尚武，惯于骑战，善用马上击打兵械铁鞭、铁锏、铁锤、铁棒等。以猛快灵活著称的铁连枷棒就是源自西夏军队的创造。《武经总要·前集》记载：宋军，"铁连夹（枷）棒，本出西戎，马上用之，以敌汉之步兵，其状如农家打麦之枷，以铁饰之，利于自上击下，故汉兵善用者，巧于戎人。取坚重木为之，长四五尺，异名有四：曰棒、曰轮、曰杵、曰杆。有以铁裹其上者，人谓柯藜棒"。

戈和戟作为古老的兵器，在宋代并未完全脱离军事战场，它仍不断地被运用于战场格斗，在破敌制胜方面发挥着很大的威力。《宋史·雷德骧传》记载："（雷德骧之子）有终与石普，分主洞屋，以进普冗城为暗门，门城贼攒戟于前，无敢进者，有二卒请行，许以厚赏，乃麾（挥）戈直冲之，贼锋稍却，遂入城。"曹光实少武勇，有胆气，时"盗贼群起，夷人张忠乐者尝群行攻劫且憾，光实杀其党徒，率众数千，中夜奄至环其居，鼓噪并进，光实负其母挥戈突围以出，贼众辟易不敢近"（《宋史·曹光实传》）。荆罕儒，冀州信都人，好勇善战，不顾胜负："阎彦进分兵以御贵超，罕儒锦袍裹甲，据胡床享士方，割羊臂月需以啖闻，彦进小却，即上马麾兵径犯贼锋，并人攒戈舂之，罕儒犹格斗手杀十数人，遂遇害。"（《宋史·荆罕儒传》）宋代使戈知名者为抗金名将韩世忠。韩世忠在擒获农民起义领袖方腊时，手中使用的兵器就是戈。据淳熙三年（1176）刻立的《蕲王神道碑》记载："王（韩世忠）单骑穷追，至睦之青溪洞，贼深居岩屋为三窟，诸将继至，莫知所从入，王潜行溪谷间，问野妇，得其洞口，即挺身仗戈而前，榛棘嵌崎，越险数里，捣其巢穴，缚伪八大王，格杀数人，腊（方腊）遂就擒，并

俘以出。”（《宋史·韩世忠传》）韩世忠多次持戈奋战，抗击金军。《宋史·韩世忠传》载：“金人迫而遁，王师数万皆溃。世忠陷重围中，挥戈力战突围出。”“遣（解）元率兵五百，长戟居中，翼以弓矢自下趋高，贼众莫支。”又据《续资治通鉴长编》卷四十七记载：“高继勋白转运使马亮，愿得秸秆油糁，乃合众执长戟巨斧，秉炬而进，悉焚之。”显然戟在当时军中仍然占有一席之地。戈与戟真正退出古兵战场，是在宋代以后。

宋代军旅兵器武艺进一步丰富了中国传统武技文化的内涵，各种形制不同的兵器频频称雄于战阵并大量流传，充分体现了中原与沿边地区各族人民在武艺上的创造。超凡绝伦的马上击打性兵器武艺，与攻城野战中的格斗技能有着紧密的联系。各类奇形兵器的不断出现，是严格实战训练的结果。这些都标志着军事武艺技术在宋代发展、变化和成熟。

三、民间武艺结社与武术表演活动

宋代民间自发的武艺结社组织遍布于北方地区，尤其是沿边地区。它们是一支重要的武装力量，在抵御外患、保卫乡村方面发挥了重要作用。这些武艺结社一般有自己的名称，如弓箭社、角抵社、锦标社、英略社等。结社的形式有大有小，习武特点也不相同，但入社成员大多武艺娴熟，技艺超群。北宋时期在京师还形成了固定的武艺表演场所，出现了职业武艺表演人员。

（一）民间武艺结社组织

弓箭社是宋代民间自发性的武艺结社组织，遍布于北方各个州县，在沿边地区更为盛行和活跃，对于抵御外患和保卫乡闾安全起到过重要的作用。宋代民间武艺结社早在宋真宗（998—1022）在位时期就已开始出现。天禧四年（1020）“乙巳诏：访闻忻、代州民，秋后结朋角抵，谓之野场，有杀伤者，自今悉绝之”（《续资治通

鉴长编》卷九五)。这说明在此前早有这类结朋练武之事。初期民间聚众结朋习武，规模较小，以徒手角力内容为主，在形式上实际就是一种民间武艺结社性质的习武组织，这对后来各种群众性的武艺结社活动产生了积极的影响。

弓箭社的出现是与宋代边境的纷争及统治阶级巩固政权的需要分不开的，最迟在北宋仁宗时期民间就有习武抗敌组织弓箭社的存在。皇祐五年（1053)，韩琦在并州（今山西太原）任职期间，就对民间弓箭社的活动采取鼓励的政策，他说："太原风土喜习射，故民间有弓箭社。某在太原时，不禁亦不骚，故人情自得，亦可寓武备于其间。后宋相继政，颇著心处之，下令籍为部，仍须用角弓。太原人素贫，只用木弓矢，自此，有卖牛置弓者，人始骚然矣。此盖出于有胜心也。"[1]

北宋仁宗时期民间武艺结社活动趋向活跃，有精熟武艺者自为教头，但当时民间结社习武受到官方不同程度的压制，在统治阶级内部态度也不尽一致。庆历元年（1041)，"甲寅诏：如闻淄、齐等州民间置教头，习兵仗，聚为社，自今为首处斩，余决配远恶军牢城"（《续资治通鉴长编》卷一三四)。在山西、河北、河南、山东的黄河以北广大地区都有弓箭社组织。《宋史·兵志四》载："弓箭社，河北旧有之，熙宁三年（1070）十二月，知定州腾甫言：河北州县近山谷处，民间各有弓箭社及猎射人，习惯便利，与夷人无异。欲乞下本道逐州县，并令募诸色公人及城郭乡村百姓，有武勇愿习弓箭者，自为之社。每岁之春，长吏就阅试之，北人劲悍，缓急可用。"

弓箭社虽然出自民间，但它们具有很强的战斗力和组织性，人们自愿结社，勇于抗击敌寇。"大河之北，民性劲勇，皆习武技，国家若蠲其租赋，令尽力耕战，可以灭匈奴矣。河北之民，每为戎人所困者，有土地不暇耕凿，有稼穑不暇收获，杀戮俘虏，其辱已

[1] 韩琦撰，李之亮，徐正英校笺. 安阳集编年笺注. 成都：巴蜀书社，2000：1880.

甚，兄弟父子，流离绝域。”（《续资治通鉴长编》卷五十）尚武的民风为民间自发的结社组织提供了重要基础。弓箭社在各地民间自发兴起，乡村习武百姓争相加入，如在“定、保两州，安肃、广信、顺安三军边面七县一寨内管自来团结弓箭社五百八十八社，六百五十一火（伙），共计三万一千四百一十一人”（《宋史·兵志四》），宋代正规军有时还不如弓箭社的战斗力。在民间习武结社组织日趋壮大之时，基于形势的需要，统治者对弓箭社的态度发生了转变。元祐八年（1093）十一月，知定州苏轼称：“近日霸州文安县及真定府北砦，皆有北贼惊劫人户，捕盗官吏拱手相视，无如之何，以验禁军弓手皆不得力。向使州县逐处皆有弓箭社，人户致命尽力，则北贼岂敢轻犯边砦，如入无人之境。”他认为弓箭社是民间重要的抗御外患的武装力量，在一定程度上苏轼与韩琦的态度是一致的。

民间弓箭社所用的兵器，在于“使乡民自愿入社者阅习武备，为御贼之具尔”。弓箭社成立之初，兵器皆为个人在家自存，这就便于习武活动的开展。《宋史·兵志四》记载：宣和七年（1125）二月，有臣僚言：弓箭社“虽于农隙以讲武事，然犹事毕则兵器藏于官府。今弓箭社一切兵器，民皆自藏于家，不几于借寇哉？望陛下断自圣心，罢京东弓箭社之名，所藏兵器悉送之官”。它从侧面反映出民间习武活动的兴盛和弓箭社在当时的地位与影响。

弓箭社发展迅速，声势颇大，为防民间私藏兵器出现隐患，宋代统治者又曾规定将“兵器并拘入官，弓箭社人依已降指挥放散”（《宋史·兵志四》）。北宋末至南宋初，河朔地区又自结巡社或忠义社，并订立民间“巡社法”，以加强习武结社的组织性。“河朔之民，愤于贼虐，自结巡社，乃定河北忠义巡社法。”（《续宋编年资治通鉴》卷一）以梁兴为首的太行山忠义社，在当时最为著名。“（建炎）六年，太行山忠义社梁兴等百余人慕（岳）飞义，率众来归。……梁兴会太行忠义及两河豪杰等，累战皆捷，中原大震。”（《宋史·岳飞传》）民间各种习武结社组织遍及各地，其势

颇盛。“自军兴以来，既结保甲，又改巡社，既招弓手，又募民兵，追呼急于星火。”（《建炎以来系年要录》卷二十四）最早起于河朔之地的忠义巡社，很快又发展到全国许多地方。他们“各随乡村多寡团结，推择豪右众所服者，以为正副，量置枪杖器甲之属”（《建炎以来系年要录》卷一七七）。民间结社组织由武艺出众者充任社头，教习武艺，备战御贼。“天下吏民，有武艺及材力过人者，令长吏旧送赴阙。”（《续资治通鉴长编》卷四十七）山西、河北、河南、山东诸省自发组织起来的忠义巡社同弓箭社一样，形成了迅速发展之势。

宋代统治者大力从民间招募武艺人才，对民间习武时而禁之，时而倡之。历史条件的不同，统治者对于民间习武的态度也不尽相同。在抗金斗争中，宗泽对农村“山水寨”武艺结社组织十分重视，亲自派人“连结河东、河北山水寨忠义民兵，于是独西京东西诸路人马咸愿听（宗）泽节制。……今河东西不从敌国而保山寨者不知其几，诸处节义之夫，自黥其面，而争先救驾。”又称：“今收复伊洛而金酋渡河，捍蔽滑台而敌国屡败，河东、河北山寨义民引领举踵，日望官兵之至。”（《宋史·宗泽传》）

当时有些地方还出现了许多不同特点的习武组织，这类结社形式虽然规模不大，但入社成员都是武艺娴熟之人，他们聚为一体，习练武技，扬威于村落间，成为远近闻名的武艺结社组织。北宋景祐二年（1035），“壬寅诏：如闻不逞之民，阴相朋结，号为‘棍（棍）子社’，亦曰‘没命社’。自今捕获者，决配它州牢城，为首者奏裁，能自首者除其罪”（《续资治通鉴长编》卷一一七）。《宋史·薛颜传》载：“又徙耀州，部有豪姓李甲，结客数十人，号‘没命社’少不如意，则推一人以死斗之，积数年，为乡人患，莫敢发。”从这些结社组织的名称就可以看出他们的强悍非同一般。

熙宁年间（1068 — 1077），山东之地的“章丘民聚党村落间，号‘霸王社’，椎剽夺囚，无不如志”（《宋史·曾巩传》）。宋代扬州地方，有“群不逞为侠于闾里，自号‘亡命社’，公弼取其魁

桀痛治，社遂破散”（《宋史·石公弼传》）。此外，各地还有“万马社”“壮丁民社”和“义社”等结社组织。在农村，众多以“堡”和“山寨”等活动形式的结社武艺组织大量存在，分布于各地村落之中。宋代兴起的普通百姓聚众结社组织，大都既是自卫抗敌组织，又是武艺活动组织，从体育意义上讲，它对民间武术活动的推广与普及具有十分积极的作用。同时，我们也应看到，这类结社组织良莠不齐，有的属于习武自卫，有的是为了横行乡里，有的则是农民反抗斗争。从当时官方对他们聚众结社的处理态度看，盛行于民间的习武结社组织已经形成了一股很大的势力，并具有相当的社会影响。

随着社会的发展和商业的繁荣，宋代城镇的民间武艺结社活动发生了新的变化，出现了专门从事某项武艺表演的结社组织，这对于结社成员的武艺技术水平提出了更高的要求。这类武艺结社组织在南宋尤为突出，很显然，结社活动的又一次大发展反映了社会的需求和人们的需要。据吴自牧《梦粱录·社会》记载：“武士有射弓踏弩社，皆能攀弓射弩，武艺精熟。射放娴习，方可入此社耳。”更有“射水弩社，则非仕宦者为之，盖一等富室郎君，风流子弟，与闲人所习也”。

由于当时京师临安（杭州）武艺结社组织众多，参加人员来源复杂，一些游手顽徒加入武艺结社组织，他们横行市井，称自己打人的拳法为“社家拳”（翁浩堂：《名公书判清明集》卷七十三）。周密《武林旧事·游手》记有京师临安“以至顽徒如拦街虎、九条龙之徒，尤为市井之害”。在这些人中可能也有混入民间武艺结社组织者。

民间形成的这些武艺结社组织，在性质上与“弓箭社”等结社组织有所不同，他们已由“结社自卫和防御盗敌”逐步向着“结社自卫及娱乐”的娱乐健身性方向发展，这是宋代民间武艺活动出现的一个显著变化。

（二）民间的武艺表演活动

北宋时期京师形成了固定的武艺表演活动场所，出现了职业武艺表演人员，表演的内容以相扑为主，兼有刀、棒之类的器械项目。据《东京梦华录》卷五《京瓦伎艺》及卷八《六月六日崔府君生日二十四神保观神生日》载：东京汴梁城内的武艺表演经常有“相扑”“小儿相扑”“乔相扑”“掉刀”“小掉刀”“蛮牌”“牌棒”等内容。其中“小儿相扑”可能是一种扮作小儿状的相扑争跤（图2），而“乔相扑”则可能属于经过化妆进行的相扑



图2　宋代捏像相扑泥孩儿（1980年江苏省镇江市大市口出土）

表演活动。宋人也很喜爱舞剑，这在已发现的实物史料中有所反映。南宋时期民间武艺表演的内容更加丰富与多样化，增加了许多新的形式，以不断充实和提高表演效果。

据耐得翁《都城纪胜·瓦舍众伎》记载：临安城内常有“角抵”“使拳”“舞斫刀”“舞蛮牌”“舞剑”等武艺表演，又有武艺精熟者“使棒”“乔相扑”“射弩”和“举重”等表演，受到京师百姓的欢迎。当时的拳术表演相当成熟，独具特色，京瓦伎艺中“别有使拳，自为一家，与相扑曲折相反，而与军头司大士相近

也”。京师瓦子勾栏为武艺活动提供了一个固定的表演场所，民间武艺之人有了与杂剧、影戏、小说、书会、演史等诸色伎艺人一样展示才艺的机会。临安武艺表演活动极盛，凡遇有会节之日，习练相扑的“角抵社”、习练射弩的“锦标社”、习练使棒的“英略社”等众多武艺结社团体，齐集相聚，“二月八日为桐川张王生辰，霍山行宫朝拜极盛，百戏竞集”，都要进行武艺公开表演，“若三月三日殿司真武会，三月二十八日东岳生辰社会之盛，大率类此，不暇赘陈。”（《武林旧事·社会》）宋代署名调露子的《角力记》载：“蜀都之风，少年轻簿者为□□社，募桥市勇壮者，敛钱备酒食，约至上元会于学社，山前平原作场，于是新草如茵，□侯人交，多至日晏方了一对，相决而出，或赢者，社出物赏之，彩马拥之而去，观者知堵，巷无居人。”

《东京梦华录·东角楼街巷》记载：北宋汴梁城“街南桑家瓦子，近北则中瓦，次里瓦，其中大小勾栏五十余座，内中瓦子莲花棚、牡丹棚、里瓦子夜叉棚、象棚最大，可容数千人。……终日居此，不觉抵暮”。东京汴梁瓦子遍布城内外各处，书中记载的还有新门瓦子、曹门朱家桥瓦子、州西瓦子、保康门瓦子、州北瓦子等，为数众多，规模很大。勾栏是瓦子中不同行业艺人围起的许多演出场子，其中就包括有武艺人的专门表演场所。《武林旧事》记载临安城（今杭州）有“瓦子”23处，《梦粱录》漏记“羊坊桥瓦子”“五家桥瓦子”“艮山门瓦子”“龙山瓦子”“嘉会门瓦子”和“北关门瓦子”共六处。《梦粱录·瓦舍》专门说到“瓦舍”的作用：“杭城绍兴间驻跸于此，殿岩扬和王因军多西北人，是以城内外创立瓦舍，招集妓乐，以为军卒暇日娱戏之地。”宋代的“瓦子”“瓦市”“瓦肆”与“瓦舍”看似相近，其实不同。瓦子是指宋代繁荣的商业市场，在瓦子中聚集着各种艺人和商家，其范围场地较大，内有演出场所勾栏等。瓦市与瓦肆由“瓦子”一词演变而来。据南宋人潜说友撰《咸淳临安志》卷十九载：“军士多西北人，故于诸军塞左右营造瓦舍……其后修内司，又于城中建

五瓦，以处游艺。”由此可知，瓦舍是专门为军卒游艺娱乐建起的室内活动场所。

宋代的瓦子勾栏是市民百姓重要的娱乐场所，更是民间武艺传播与扩大宣传的活动舞台。瓦子中经常有“路歧人”搭起固定的勾栏进行武艺表演。《梦粱录·角抵》载：“瓦市相扑者，乃路歧人聚集一等伴侣，以图摽手之资，先以女飐数对打套子，令人观睹，然后以膂力者争交。”可见在宋代人们看重的仍然是技击形式的相扑争跤竞技，往往在双方角力相搏之前，先由女艺人表演武艺套子路数，借以吸引观众。这也说明当时的套路内容不但已经形成，而且具有很高的技艺观赏价值。

宋代民间武艺表演除在瓦子勾栏“作场相扑”和“作场使棒”等活动外，还有许多“路歧人”则是在城内“广场”或“露台”等处表演，也有不少在“街坊桥巷”表演的百戏艺人，其中很多技艺属于武艺活动内容。《梦粱录·百戏伎艺》记载：“兼之百戏，能打筋头、踢拳……斫刀蛮牌……又有村落百戏之人，拖儿带女，就街坊桥巷，呈百戏使艺，求觅铺席宅舍钱酒之赀。”当时的武艺活动与说唱艺术联系紧密，“公案朴刀杆棒发发踪参之事，有谭淡子、翁三郎、雍燕、王保义、陈良甫、陈郎妇、枣儿余二郎等，谈论古今，如水之流”（《梦粱录·小说讲经史》）。名著《水浒传》就是以扣人心弦的武艺打斗情节取胜的，据现在所知“十八般武艺”的具体内容首次出现在该书中。宋代徒手相扑的规则和裁判方法，当时被分别称为“社条”和“部署”。燕青“再上献台来，要与任原定对，部署他先要了文书，怀中取出相扑社条，读了一遍。对燕青道：‘你省得么？不许暗算。’”（《水浒全传》第七十四回）“相扑社条”，最初出自武艺结社组织的比武较技规定，特别是与民间“相扑社”具有十分密切的关系。“部署”一词，在宋代除指相扑时的裁判员外，有时也被当做教习拳棒的师傅之称：“我乃使棒部署，你敢共我使一合棒。”（《清平山堂话本·杨温拦路虎传》）部署之人在当时的武术活动中起有重要作用。

宋代多种门类的艺术内容与武艺武功结合了起来，从某种意义上说，这使民间武艺活动的影响面更大。南宋临安的瓦子有“南瓦”“中瓦”“北瓦”“候趄门瓦”“新门瓦”“钱湖门瓦”“北关门瓦”和“王家桥瓦”等23处。《武林旧事·瓦子勾栏》记载：“如北瓦、羊棚楼等，谓之‘游棚’。外又有勾栏甚多，北瓦内勾栏十三座最盛。或有路岐，不入勾栏，只在要闹宽阔处做场者，谓之‘打野呵’，此又艺之次者。”又载：“瓦子勾栏，城内隶修内司，城外隶殿前司。”一般情况下，“勾栏”外表演的民间武艺人，在水平上略逊于“勾栏”内的职业武艺表演者。“露台”是指露天表演的舞台，分为固定“露台”与临时搭建“露台”两种，北宋和南宋时期都有“露台”武艺等表演活动，据《东京梦华录·元宵》记载：“楼下用枋木垒成‘露台’一所，彩结栏槛，两边皆禁卫排列，锦袍、幞头簪赐花，执骨朵子，面此乐棚。教坊、钧容直、露台弟子，更互杂剧。近门亦有‘内等子’班直排列，万姓皆在露台下观看。”杂剧中包含有不少武艺表演的内容：“楼下钧容直乐作，杂剧舞旋，御龙直装神鬼，斫真刀倬刀。”（《东京梦华录·下赦》）倬刀，实为掉刀，是一种战刀。《东京梦华录·六月六日崔府君生日二十四日神保观神生日》又载：“其社火呈于露台之上，所献之物，动以万数，自早呈拽百戏。”其中包括“相扑”“倬刀”和“牌棒”等多种武艺表演内容。

“露台”献艺的形式大大吸引了普通百姓前来观赏。南宋临安的“露台争交”表演，实际上是一种类似于“打擂台”的比武活动。《梦粱录·角抵》记载：“若论护国寺南高峰露台争交(跤)，须择诸道州郡膂力高强、天下无对者，方可夺其赏。如头赏者，旗帐、银杯、彩缎、锦袄、官会、马匹而已。顷于景定年间，贾秋壑秉政时，曾有温州子韩福者，胜得头赏，曾补军佐之职。”这种全国性的天下“露台争交”比武，若能夺得头赏，不仅可以获得“银杯”等奖励，而且还可得到提拔和重用。

宋代的相扑角力在考古资料中也可得到真切的反映。1977年

山西晋城县南社一座宋代墓室南顶部发现有相扑图绘，四个相扑力士中两人在旁站立观看，中间两人则抱摔角力，右边力士双手紧抱左边力士不放，左臂夹住左边力士的头顶部，左边力士则右腿前弓、左腿后蹬，用手抱起对方右腿，双方争执不下，生动地展现了宋代相扑活动竞技形式。该相扑图上的四人均上身赤裸，着短裤，两脚穿靴，戴黑色头巾。奇怪的是右边角力的相扑力士，在赤裸的后背右侧上下竖写“深秋帘暮”左侧则上下竖写“落日楼台”，莫知其意与相扑竞技存有何种关联，或为反映的是宋人在秋季喜爱进行相扑角力活动的情景（图 3）[1] 相扑竞技是宋代民间最有影响和

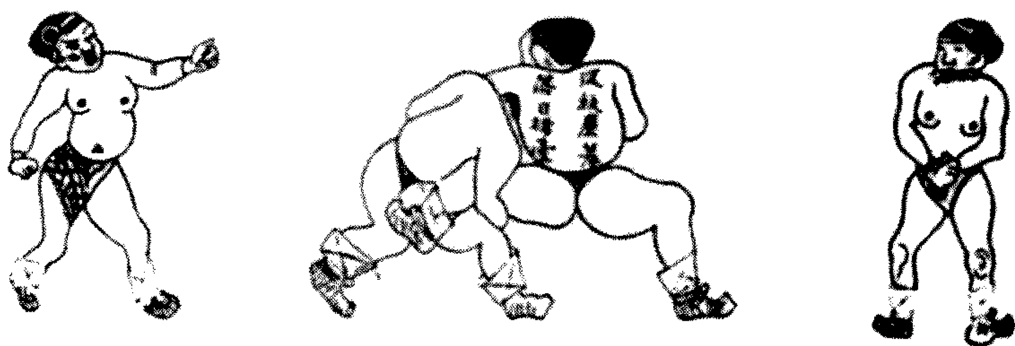


图 3　宋代相扑图壁画摹本（1977 年山西省晋城县南社宋墓出土）

最受普通百姓欢迎的武艺表演项目之一，不管是瓦子勾栏中的相扑作场，还是民间各处的广场与露台争跤，都能吸引大批城内城外的人们前来观看。当时出现了不少“露台争交”的好手，就是女子相扑也非个别现象，而且已达到相当高的水平。

[1] 晋东南文物工作站. 山西晋城南社宋墓简介∥考古学集刊：第 1 集. 北京：中国社会科学出版社，1981.

第二节　宋代武学与武举

宋代武学是培养军事人才的重要场所，武学生在武学内既要学习兵书战策，又要熟练武艺弓马刀枪。武学从创立之日始，实际上就是针对武举而设置的一种军事教育机构，武举的发展对于武学的兴盛起着举足轻重的作用。宋代的武学教育与武举考试相辅相成，武学为武举输送了良好的生源，武举促进了武学的办学质量。同时，武学的建立和实施，打破了原来武举考试只有“乡贡”一途的独立局面。武举开科取士，有意义的是，它为低级军人和普通百姓提供了一个施展武艺才华的机会。武学生考中武举或直接授官，被朝廷分派到各地任职，在战争与地方守卫中，又将他们的武艺传到许多地区。武学是宋代的教育机构之一，而武举则是选拔制度之一。宋代武举采用解试、省试和殿试三级考试的办法，并首创武举殿试制度，加强了对武举考生在武艺和军事理论方面的考查，这是宋代武举制度的一个明显进步。

一、武学的设置

经过六十多年的相对和平时期，到宋仁宗（1023 — 1063）时，武备松懈，边陲地区常受到外敌侵袭，守边将领不谙兵法战阵，屡败于西夏军，统治者深感军事人才的缺乏。出于战争与军队建设的需要，仁宗皇帝决定着手建立武学，培养武备力量，以抵御外敌的入侵。

宋代最初设立武学的时间是仁宗庆历三年（1043）的五月间，地点是在东京汴梁城（今河南开封）的武成王庙内，武学教授由阮逸担任。阮逸，字天隐，北宋建州建阳（今属福建）人，天圣进士，景祐初，知杭州。皇祐五年（1053），迁户部员外郎。首次设

立的武学不足百天，便在“八月，罢武学，以议者言‘古名将如诸葛亮、羊祐、杜预等，岂专学孙、吴’故也。”（《宋史·职官志五》）三十年后，即宋神宗熙宁五年（1072），“枢密请建武学于武成王庙，以尚书兵部郎中韩缜判学，内藏库副使郭固同判，赐食本钱万缗，生员以百人为额，选文武官知兵者为教授”（《宋史·选举志三》）。枢密院言：“古者出师受成于学，文武弛张，其道一也，乞复置武学，诏于武成王庙置学。”（《宋史·职官志五》）枢密院在宋代是国家最高军事机关，其地位十分重要。宋徽宗崇宁（1102—1106）年间，又于诸州设置武学，在更大范围内培养武备人才，但各州立武学的时间很短，到了政和（1111—1117）年间，又被废停。南宋高宗绍兴十六年（1146），又复立武学。宋代社会重文轻武，在这样的时代环境下，开设武学自然有着诸多不利因素，导致武学不为时人所重视。

绍兴二十六年（1156），武学存在的不少弊端引起了高宗赵构的注意：“诸将子弟皆耻习弓马，求换文资，数年之后将无人习武矣！宜劝诱之。”（《文献通考·选举考七》）出于对现实状况的考虑，他告诫大臣说：“文武一道也，今太学就绪，而武学几废，恐有遗才。诏兵部讨论典故，参立新制，而武学习七书兵法、步骑射，分上内外三舍，学生额百人，置博士一员，以文臣有出身或武举高选人为之，学谕一员，以武举补官人为之。”（《宋史·选举志三》）从此宋代武学形成制度，兵部定武学条格，武学的开设逐渐得到完善和巩固。当时临安的武学生最多时达到130人，武学的发展逐步走向成熟，一直到南宋后期武学都未停废。

二、武学的管理

宋朝统治者设置的武学，是将武备人才的培养纳入教育系统而开办的军事学校。武学生每三年招一期，每期一般为100名，选拔文武官员中谙熟兵法战策者为武学教授，后又改教授为博士，并增

设武学谕。武学谕始设于北宋元丰（1078 — 1085）年间，北宋时设两人，南宋时设一人："元丰官制行政教授为博士。绍兴十六年诏修建武学，武博、武谕以兵书弓马武艺诱诲学者。绍兴二十六年(1156)，诏武学博士、学谕各置一员，内博士于文臣有出身或武举出身曾预高选弃,其学谕差武学人。"（《宋史·职官志五》）这些措施和办法都反映了朝廷对当时武学教育与管理的重视，在加强宋代武备力量及人才的培养上起到了一定的积极作用。

宋代武学的教学内容，除弓马武艺外，尤其重视军事理论知识的传授，故当时的武学博士和学谕多由一文一武之才来担任。武学生必须学习"诸家兵法，教授纂次历代用兵成败，前世忠义之节。足以训者讲释之，愿试阵队者，量给兵伍，在学三年，具艺业考试等第推恩，未及格者，逾年再试"（《宋史·选举志三》)。对摆兵布阵有兴趣的武学生，还可由朝廷拨给一定数量的兵卒，让武学生进行实际训练操用，提高他们的军事实践能力及军事知识的运用水平。元丰三年以后，宋代武学有了专门的教材《武经七书》，为武备人才的培养奠定了基础。南宋高宗绍兴（1131 — 1162）年间，朝廷对武学的管理加强后，《武经七书》仍然被定为重要的学习内容。

宋代武学分为外、内、上三舍，武学生最多时达到 200 人，其中外舍 100 人、内舍 70 人、上舍 30 人，在武学的学习期限为三年。武学生的生源有三种，即平民、官僚门荫子弟和具有低级武官资格但未正式做官之人，对有此三种资格者，还要有两名中高级别的官员负责作保，一般情况下，最后要经过考试合格者才能进入武学，具体规定为"使臣未参班与门荫、草泽人召京官保任，人才弓马应格，听入学"（《宋史·选举志三》)。地方官员举荐的武举之人也可以免试入学，熙宁五年（1072）七月诏："科场前一年，武臣路分都监文官转运判官以上，各奏举一人，听免入学，生员及应举者不过二百人。"（《宋史·选举志三》）这种由在职官员奏举武学生源的方法直到元丰（1078—1085）年间一直在使用。在诸州设置武学后，京师武学生员大多由地方考选升贡。绍兴十六年

(1146)，“兵部上‘武士弓马及选试去留格’，凡初补入学，步射弓一石，若公私试步骑射不中，即不许试程文，其射格自一石五斗以下至九斗凡五等”（《宋史·选举志三》)。绍兴二十六年(1156)又规定:“凡补外舍先类聚五人以上附私试,先试步射一石弓，不合格不得试程文,中格者依文士例试七书义一道,其内舍生私试程文,三在优等,弓马而在次优,公试人等具名奏补。”（《宋史·选举志三》）自乾道（1165 — 1173）后，参加入学考试成为谋取武学生员资格的唯一途径（图 4)。



图 4　宋欧阳修制《九射格》（选自《说郛》）

北宋神宗熙宁五年（1072）诏立武学时，规定武学生“在学三年”，期满考试及格者，可以授予一定的职级。《宋史·选举志三》记载：“凡试中三班使臣与三路巡检、寨主，未有官人与经略司教队差使。三年无过,则升至大使臣,有两省待制或本路钤辖以上三人保举堪将领者，并兼诸卫将军，外任回，归环卫班。”熙宁（1068 — 1077）年间，规定：“生员及应举者不过二百人。春秋各一试，步射以一石三斗，马射以八斗，矢五发中的；或习武伎，副之策略，虽弓力不及，学业卓然，并为优等，补上舍生，毋过三十

人。试马射以六斗，步射以九斗，策一道，《孙》《吴》《六韬》义十道，五通补内舍生。马步射、马战应格，对策精通、士行可称者，上枢密院审查试用；虽不应格而晓术数、知阵法、智略可用，或累试策优等，悉取旨补上舍；武艺、策略累居下等，复降外舍。”（《宋史·选举志三》）南宋绍兴年间，武学生员定额100名，其中上舍生10名，内舍生20名，外舍生70名。后将“上舍”又分为三个等级，《宋史·选举志三》记载：“试上舍者，以就试人三取其一，以十分为率，上等一分，中等二分，下等七分，仍以三年与发解同试。凡内舍补上舍，以上舍试合格人等与行艺相参，两上者为上等；一上一中或两中及一上一下为中等；一中一下或两下、一上一否为下等。”一般情况下，上舍上等武学生能直接“释褐”做官，上舍中等武学生则可免去省试，上舍下等者可免去解试等[1]。武学生三年学习期满，凡为武艺绝伦、策问兼优者，可用文士上舍上等法，岁贡“释褐”为官。所有武学生学成合格后可以直接就试武举，并能一起随乡贡武举参加解试和省试，最后经由殿试赐于职官品位。

三、武学与武举

宋代武举作为宋王朝的一项国家军事制度，长期实施，确实培养和选拔出了不少军事人才。由于武学的设置及武举制度的完善和规范化，对促进和推动中国传统武艺的普及与提高起到了重要的作用，它为后世武学与武举制度的更加成熟奠定了基础。宋代武举不仅考核弓马武艺，而且还将军事理论作为重要内容纳入武举考试体系中，这是最显著的一个特色。宋代武举正式设科始于天圣七年（1029），仁宗诏命“又置武举，以待方略智勇之士，其法皆先上艺业于有司，有司较之，然后试之于秘阁。中格，然

[1] 许友根. 武举制度述略. 苏州：苏州大学出版社，1997：47.

后天子亲策之，若武举，则仍阅其骑射焉”（《续资治通鉴长编》卷四十七）武举应试人员主要有三种人，“应三班使臣诸色选人及虽未食禄实有行止不曾犯赃及私罪情轻者；文武官子弟别无负犯者，如实有军谋武艺并许于尚书兵部投状乞应。”（《宋会要辑稿·选举》一七之五）仁宗时除“三班使臣”（低级武官）外，对“未食禄实有行止者”和“文武官子弟别无负犯者”，还规定应试武举时要有“命官三人委保行止”，主判官还要“看详所业”，阅试人才，审验行止。

宋代武举正式设科前，统治者曾于宋真宗时着手准备推行武举制度。宋真宗咸平三年（1000），“乙丑，命两制、馆阁详定武举、武选人入官资序故事，既而未尝行也”（《续资治通鉴长编》卷四十七）。仁宗时，“尝置武学，即而中辍。天圣八年（1030），亲试武举十二人，先阅其骑射而试之，以策为去留，弓马为高下”（《宋史·选举志三》）。仁宗康定元年（1040），又诏令在武举选拔上推行“兵部自今试武举人以策论定去留，弓马定高下”（《续资治通鉴长编》卷一百二十六）的制度。武学制度在宋代的完备和成熟，为武举制度的实行提供了坚实的基础，并使得武举应试生源的素质得到了极为明显的改观，在很大程度上得助于武学的培养。

宋初，赵匡胤听从赵普之计，“杯酒释兵权”，致使文官地位骤然攀升，武官地位迅速低降，朝廷内外“重文轻武”之风愈演愈烈，武艺活动被视为雕虫小技，就连后来武功显赫的南宋名将岳飞，在当时也被认为他以“览经史，雅歌投壶，恂恂如书生”（《宋史·岳飞传》）的形象，为士大夫们倍加推崇。武学与武举制度的实施，对改变与扭转“衣冠文士羞于武夫齿”的的社会流弊起到了一定的作用。武学设置的“上、内、外三舍”学制与春秋各一试的补降办法及考选升贡制度，有利于形成生员的拼搏进取意识，而严格和竞争激烈的武举选拔，更为综合提升武举人的实践与理论素养，并对匡正宋代社会“重文轻武”和“以文制武”的风气有着非同寻常的意义。宋代武举规定武艺考试的内容，弓马分为两场，先“步射”后“马

射”，弓马合格者则参加策论考试，先考策问，后考《武经七书》。

宋代武举在历史上始有“武状元”之名，北宋第一个史籍有载的武状元是福建人薛奕，他在宋神宗熙宁十年（1077）武举考试中名列榜首。薛奕，字正显，“登熙宁十年武举第一，是科莆田徐铎廷试第一，神宗赐诗云：‘一方文武魁天下，四海英雄入彀中。’乡人以为盛事”（《福建通志·宋忠节四十二兴化县》）。一年之中文武状元都出自同一地区，这在封建社会时期可谓荣耀至极，名传一方。到了南宋时期，首位武科状元则是高宗建炎二年（1128）戊申科第一的“徐遂”（《苏州府志·选举九》）。北宋时期武举共“开科考试 28 榜，有具体登科人数记载者为 15 榜、465 人”。在南宋时期武举开科考试“共 49 榜，有具体登科人数记载者为 28 榜，942 人”[1]。如按此推算，宋代武举在史籍上有记载的具体登科人数共为 64 榜，取士有 1407 人。

宋代武举一改唐代武举只重武艺的考试，从整体上表现出文武并重的取士倾向，它为武举考试践行公平竞争和择优录取的原则来选拔武备人才进行了有价值的探索。

宋朝统治者为了兴武备、选拔和造就一批军事人才，建武学、设武举，把古人杰出的兵法著作当做他们授课的必学教材，特别是颁定的《武经七书》，武生刻苦诵习，以之为进身阶梯，许多文人学士投入大量精力为“七书”作注解研究，因而“七书”被人们奉为武学文化的经典而得到广泛流行，这对于中国传统文化的继承和弘扬都有着重要的作用。

宋朝的武学与武举，就制度本身来讲无疑是先进的，然而，在具体实施中也出现了一些没能解决的问题，例如，武学的设置虽然比较完备，但规模不大，且三年招一期，每期仅有 100 名生员，最多时名额也不过 200，就全国而言，难以满足形势发展的需要。宋代武举应试生源中，武艺娴熟者并不多，特别是在职军官应试者，

[1] 张希清. 论宋代科举取士之多与冗官问题. 北京大学学报，1987（5）.

更是武艺平平。宋仁宗景祐元年（1034）甲戌科武举殿试入选者共有 15 人，考中武进士的 10 人中，在职低级军官仅 1 人。此科殿试反映出宋代下级军官缺乏武艺训练，军事理论素质也不高。据《宋会要辑稿补编》"武举科"条目载："景祐元年六月二十三日，帝（赵祯）御崇政殿试武举人，以许思纯、郑宾、借职李良臣并策不入等，武艺中格，并补三班奉职；王安仁、李宗良、成杰、张睿策第五等，马射不中格，并补三班借职；郑旦、刘稷臣、勾宗谔策不入等，马射生疏，并补殿侍；三班差使史洵、张存与下班殿侍樊纯、假仪、刘诉不中选。"在参加殿试的 15 人中，武艺考试项目马射与步射，只有 3 人中格，另有 7 人参加"马射"考试武艺生疏或者不合格，其中还有 6 人在策论考试中不及格，包括武举殿试头名状元许思纯也是"策不入等"。

宋代武状元在功名上比较大的要数宋宁宗（1195 — 1225）时期的周虎。周虎为庆元二年（1196）丙辰科武状元，曾任殿司步军同正将，知光、楚二州。开禧二年（1206）知和州时，金兵来犯，周虎率将士乘城拒守，"合战凡三十四，杀骁将十数，最后射死其右帅石硷础"（《苏州府志・人物》）。周虎虽取得和州守城战的胜利，但并未因此得到朝廷的重用。"宋朝以文制武的国策，决定了即使是武举出身的将领也不能不受到文官的牵制。周虎虽官位进为武功大夫，并在不久升任成州团练使，但这都是些有名无实的虚衔。"[1] 宋朝武将受制于文臣，即便是一些有功武将也常为朝廷处处防范。

从整体上来看，宋代的武学与武举并未培养和选拔出最为突出的优秀将帅人才。宋朝著名的将领岳飞出身于相州汤阴县一个"家贫力学"的农民家庭，自幼在农村习武长大；韩世忠是来自延安的一位早年鸷勇绝人而"家贫无生产业"的青年。又如北宋仁宗时期抗击西夏来犯的一代名将狄青，他"善骑射，初隶骑御马，直选为

[1] 王鸿鹏，王凯贤，肖佐刚，等. 中国历代武状元. 北京：解放军出版社，2002：118.

散直”《宋史·狄青传》。宝元（1038—1040）初从边，抗西夏兵，屡立战功。岳飞、韩世忠和狄青等人武艺过人，屡建奇功，但他们既未入武学学习，又均非武举出身。“宋代武举与唐代相比，取消了翘关、材貌、言语、负重等项目，但增加了兵书策议，即程文的考试。”[1]宋代武举的考试内容方面侧重于“弓马武艺”，这固然与宋代的边患和作战方式有关，但作为武举来说，将原来测试功力的“翘关”“负重”和“身材”等项目，从解试、省试、殿试中均免去不考，显然是降低了武举考试的选拔标准和条件。宋代前后延续长达三百多年，统治者一方面采取“以文制武”的国策，抑制武将的权力；一方面又设置武学和武举，大力培养与选拔军事武备人才，其目的都是在于巩固封建王朝的统治地位，在这一长期的历史发展过程中，宋代武学、武举对当时和后世都有着重大深远的影响。

第三节　宋代养生体育的进步

宋代经济的发展和城市的繁荣使人们的生活内容日趋丰富，人们延年益寿的愿望越来越强烈。另外，宋代印刷和造纸技术已相当发达，出版的书籍日益增多，大大促进了各门学科的发展。养生体育亦随之得到了较快的发展，出现了一些新的特点。

当时人们的思想活跃，兼容儒、道、佛的新理学产生，人们非常重视前人文化遗产的整理，这为养生体育的整理、继承和创新提供了有利条件，出现了著名的养生著作，如《云笈七签》《圣济总录》等。

宋代理学盛行，被奉为官方思想。于是释家由于“世儒多诋释氏之道”，转而“广引经籍，以证三家一致，辅相其教”；道家则大力发展服气、炼丹，以契合理学家的主静思潮。

[1] 许友根. 武举制度述略. 苏州：苏州大学出版社，1997：37.

一、养生体育发展的新特点

两宋时期是内丹术逐渐成熟、完善的时期。在唐末成书的《灵宝毕法》和《钟吕传道集》的基础上，宋代内丹术继续前行。北宋初由张伯端开创的南宗炼养派，一改过去动静结合、以静为主的方法，而成为一种典型的静功法，并确立以意守丹田而使任督二脉畅通为内丹术的主体功法。至此，内丹术的理论与方法定型，并深刻地影响到后世。张伯端撰写的《悟真篇》成为后世的“丹经之宗”。稍后于张伯端的王重阳，创北宗（全真）炼养派，进一步推动静功方法的发展。另外，宋代程朱理学家如朱熹、程颐、程颢等大力提倡静坐法，遂使静功养生法深入士林，引起社会上的普遍重视，对静功（内丹）的发展起到了推波助澜的作用。

在静功快速发展的基础上，动功也有一定程度的进展。现代人们比较熟悉的“八段锦”练功法在南宋曾慥撰写的《道枢·众妙》篇中就有介绍。被后世誉称为近代中国体操先驱的“小劳术”，由宋代司仪郎蒲虔贯创编完成。

宋代养生体育在术式上发展了坐式，出现了各种坐功，如陈希夷坐功等。

二、养生体育理论和术式的总结与创新

由于社会政治、经济和文化的繁荣，宋代人们的思想非常活跃。在养生体育方面特别注重对前代养生理论的汇辑和总结。与此同时，还非常重视导引术式和功法的总结，使其更加简化、实用，对后世的影响很大，如陈抟的二十四式坐功、八段锦、小劳术等。

（一）对前人导引养生资料的汇辑与研究

养生体育经过前代的应用与发展，已有大量资料散见于各种典

籍。宋代印刷术和造纸术的迅速发展，促进各种图书资料的整理、汇集与出版，当然也包括养生资料。

1. 《道藏》与《云笈七签》

唐开元年间纂修的道经《三洞琼纲》是前期的《道藏》，但毁于唐末五代战火，不成系统。入宋以后，两宋王朝重视儒学，但宋是“三教合一”的时代，宋理学就是三教融合的产物，另外加之宋朝皇帝对长生不老的愿望，道教与王室关系比较密切等因素，宋真宗时任命知郡枢密直学士戚纶、漕运使陈尧佑与道士朱益谦、冯德之等专事修校，命司徒王钦若总统其事，最后成《宝文统录》。但该书纲目不清、分类不完善，故戚纶、王钦若上书推荐海宁谪官张君房主持重编《道藏》，于是大中祥符五年（1012），真宗命张君房为著作郎，专一主持《道藏》工作，费时七年，于天禧三年（1019）编成《大宋天宫宝藏》。

张君房是安陆人（今属湖北），北宋真宗进士，曾任尚书度支员外郎、集贤校理等职，后谪官海宁，于大中祥符五年重新起用为著作郎，主持《道藏》的重编工作。《云笈七签》就是张君房在《大宋天宫宝藏》的基础上，汲取其精华编辑而成的，共一百二十二卷。“云笈”意谓书箱，“七签”意即“三洞四辅”，原是《道藏》经书的分类，其中最主要的道经为《三洞经》，即《洞真》《洞玄》和《洞神》，辅翼三洞的为《四辅经》，即《太玄》辅《洞真》、《太平》辅《洞玄》、《太清》辅《洞神》、《正一》连贯。三洞四辅总成“七部”，即“七签”。

该书汇集了不少养生体育资料，如陶弘景的《养性延命录》、孙思邈的《摄养枕中方》、司马承祯的《坐忘论》等，特别是《养性延命录》中所保留的《华佗五禽戏诀》是现在所能见到的记述五禽戏动作的最早资料。该书“类例既明，指归略备，纲条科格，无不兼。该《道藏》菁华亦大略具于是矣”（《钦定四库全书总目》卷一百四十六），所以说，《云笈七签》可看做是浩瀚《道藏》的

简略本，对普及、推广养生体育起了较大的作用，是研究道经和北宋前养生体育的重要文献和入门书籍。

2. 《圣济总录》与《圣济经》

《圣济总录》为宋代医学名著，是宋徽宗于政和（1111—1118）年间召集申甫、王希逸等编撰而成，共二百卷，第一百九十九卷和第二百卷辑录了不少养生体育资料，谓之“神仙导引”及“神仙服气”，亦有外丹方术，即“神仙炼丹”。另外，该书专列《按摩》篇，对按摩学贡献巨大。有学者认为《圣济总录·按摩》篇是现存最早、最完整的按摩专论，它对按摩学的贡献表现在“重视按摩，专篇讨论属首次”“澄清概念，按摩导引始分明”“按摩原理，经典论断今推崇”“承前启后，膏摩效方搜罗多”“养生延年，保健按摩再宏扬”和“适用广泛，内外妇儿乐接受”六个方面[1]。

《圣济经》为赵佶所撰。赵佶即宋徽宗（1082—1135），是书画家和养生家。他在位期间，政治腐败，阶级矛盾激化，爆发了宋江、方腊起义，最后被金兵所俘，死于五国城（今黑龙江依兰）。他虽不是一个好皇帝，但在医学、养生学上贡献突出。他撰写的《圣济经》“文浅而意深，言近而旨远”，此书继《圣济总录》之后从理论上进行概括，可视为总论。《圣济经》十篇中着重或专论养生的有四篇，即《体真》篇、《食颐》篇、《守机》篇、《卫生》篇，其中《卫生》篇尤为重要。

3. 蒲虔贯与《保生要录》

《保生要录》的作者蒲虔贯，官至宋代司仪郎。此书以“顺其自然”为养生的要旨，其序称：“松有千岁之固，雪无一时之坚。若植松于腐壤，不期月而必蛛，藏雪于深山，显累月而不消。违其

---

[1] 查炜.《圣济总录》对按摩学的贡献. 南京中医药大学学报，1997（4）.

性则坚者脆，顺其理而化者延。物性既尔，人岂殊然?”在具体的养生方法上，他主张养神气、调肢体，动静相间。在导引方法上，他继承华佗“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也”（《后汉书·方术列传·第七十二下》）的“动以养生”的思想，创编了“小劳术”。他提出了“养生者形要小劳，无至大疲”的养生原则，到今天仍有极大的现实意义。

4. 温革、陈晔与《琐碎录》

《琐碎录》共二十卷，温革撰，陈晔增广之。原书已佚，现刊行本《琐碎录·医家类》三卷，由日本人从朝鲜《医方类聚》中集辑而成。此书摘录了前人宝贵的养生经验，特点是不深奥晦涩，而集中于人们日常生活中的养生内容和简便易行的养生方法。在饮食方面强调“晚食当肉，缓步当车”“再三防夜醉”“莫吃空心茶”等；在日常生活中强调“发是血之余，一日一回梳，足是人之底，一夜一次洗”“汗出莫当风立”“避暑有要法，不在泉石间。宁心无一事，便到清凉山”等。《琐碎录》涉及面特别广，在养生体育方面很有价值。

5. 陈元靓与《事林广记》

陈元靓，南宋人，撰《新编纂图增类群书类要事林广记》，简称《事林广记》，共四十二卷。此书非养生专著，但节录了不少前人的养生名言，如该书较早转述了《洞神真经》中的名言，认为：“养生以不损为延命之术，不损以有补为卫生之经。”养生要“居安虑危，防未萌也”。

6. 曾慥与《道枢》

《道藏》博大精深，在汇集有关书籍的基础上进行了分类工作；张君房《云笈七签》大都分类抄录原文，不加论说，基本上

是《道藏》的缩影，有“小道藏”之说。曾慥编纂《道枢》则不然，他在撷集南宋以前各家养生体育理论（特别是内丹著述）时，不是单纯摘抄、加以编排，而是与自己的练功经验与读书心得相结合，并以自己的语言来叙述，融入了作者自己的观点与经验，述古与发挥交相辉映，别具一格。

“晚学养生，潜心至道”的曾慥字伯瑞，号至游子，晋江（今属福建）人，是宋代名宰曾公亮的后裔，大致生活在北宋末南宋初年。一生为官四方，宦海沉浮，却笔耕不辍，现今可见的主要作品有《类说》（六十卷）、《高斋漫录》（一卷）、《集仙传》（一卷）、《乐府雅诗》（三卷）、《拾遗》（两卷）和《道枢》（四十二卷）。

《道枢》系统总结了南宋以前的养生术式，不拘门户，广收博才，以兼容并蓄的精神即荟萃了道教养生精要，又撷取了儒佛两家的延命思想，是一部研究中国传统养生（尤其是道教养生）的重要文献。该书比较全面系统地介绍了南宋以前历代养生名家的理论与方法，其中有名的学者有一百五十多人，如老子、庄子、魏伯阳、葛洪、陶弘景、孙思邈、司马承祯等等。

（二）简便易行的导引养生术

宋代人们的思想活跃，城市发展迅速，为适应市民化的要求，导引养生术在前人丰富积累的基础上，出现了新的特点，比较突出的表现是发展了坐功和导引术式的简化。

1. 陈抟二十四式坐功

宋代导引最突出的特点是发展了坐式导引，出现了各种坐功，后世流传的陈希夷二十四式坐功就是这个历史阶段的产物。

陈抟，字图南，亳州真源人，生活在五代、宋初。宋太祖待之甚厚，赐号希夷先生。陈抟“好读易，手不释卷，常自号扶摇子，著《指玄篇》八十一章，言导养及还丹之事”（《宋史·陈抟传》）。少聪明伶俐，“读经史百家之言，一见成诵，悉无遗忘，颇以诗

名”，后唐长兴（930—933）年间，举进士不第，遂不求禄仕，以山水为乐。他说：“尝遇孙君仿、麞皮处士，二人者，高尚之人也，语抟曰：‘武当山九室岩，可以隐居。’抟往栖焉。”“服气辟谷历二十余年”，后“移居华山云台观，又止少华石室”（《宋史·陈抟传》）。

陈抟创十二月坐功，为坐式导引，分二十四式，按二十四节气进行。这套坐功的主要动作为按膝、捶背、伸展四肢、转身扭颈等。每式毕，必有叩齿、吐纳、咽液。这套动作多取坐势，其中只有两式为站立，动作简单、易学易记，每式均注明可治之症，并用中医经络理论进行解释，具有一定的科学性和实用性。这套功法被明代高濂收入《遵生八笺》中，每式均有图像，是迄今为止见到的成套术式导引图最多的一种（图 5）。另外，陈抟还是侧卧式睡功的创始人，他“每寝处，多百余日不起”。

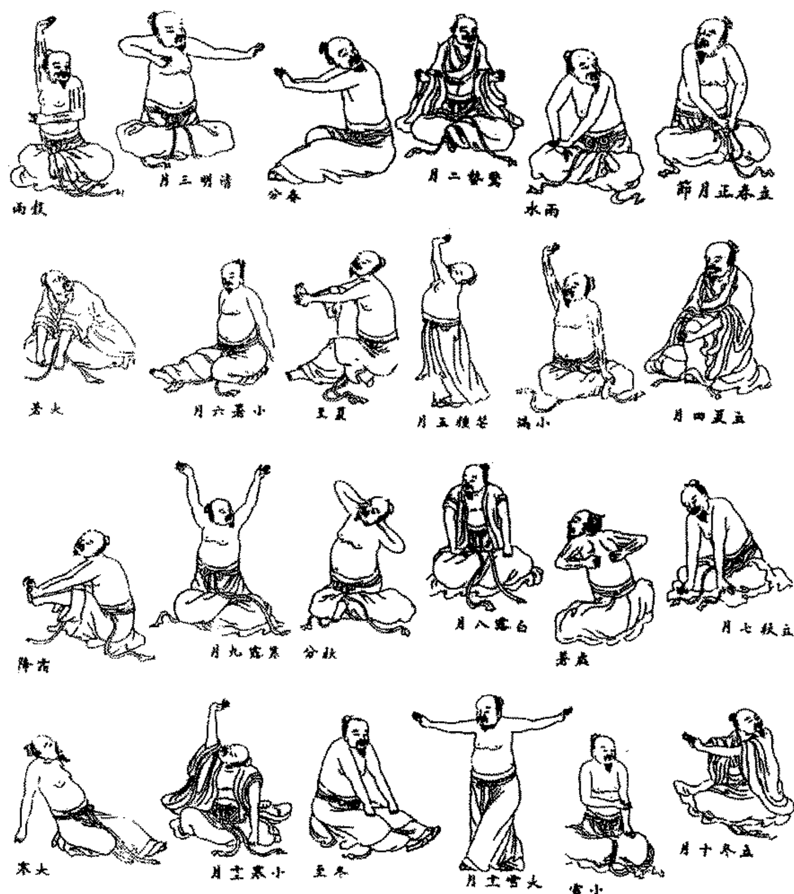


图 5　宋代陈希夷内功二十四图

2. 八段锦

八段锦由八个连贯的健身术式组成，是宋代成套术式导引的一种。我国古代导引健身法在历史发展过程中，曾出现过多种名称，如“戏”（五禽戏）、“事”（十二事）、“式”（导引十六式）、“法”（导引法）等，以“锦”命名导引术，到宋代才出现。“锦”有学者解释为一种美称，导引术用“锦”来命名，表示这种导引术之精美可贵。另外，导引术用“锦”命名亦可这样理解：八段锦与其他导引术式不同，它不是单个不相连术式的汇集，而是一种套路式导引术，如织锦那样绵绵不断。“八段”不是一个具体的数字，而是一个约数。“子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因”（高濂：《遵生八笺·延年祛病笺·八段锦导引法》）。更为重要的是，“八”不单是段、节的数目，而是表示如八卦那样，其功法含有多种要素，它们之间相互联系、循环运转。

八段锦又分坐式和站式两种。明代高濂在他的《遵生八笺·延年祛病笺下》中收有“八段锦导引法”（坐式）和“八段锦坐功图”，并附有“陈希夷左右睡功图”。高濂认为：“以上名八段锦法，乃古圣相传，故为图有八。”从《遵生八笺》所收入的陈希夷坐功图式和“八段锦坐功图”比较来看，两者应属同一类型。

站式八段锦的内容初见于南宋曾慥的《道枢·众妙》，其要诀为：“仰掌上举以治三焦，左肝右肺如射雕，东西独托所以按脾胃，返而复顾所以理其伤劳，大小朝天所以通其五脏，咽津补气左右挑其手，摆鳝之尾所以祛心之疾，左右攀足所以治其腰。”站式八段锦的一些动作，如仰掌上举、左右开弓、左右攀足等是古代导引法中常有的，但八段锦将其简化为八个动作并连贯成套，应是我国古代导引的新发展（图6）。



图6　宋文八段锦图谱（选自明万历三十七年刊《三才图会》）

3. 小劳术

小劳术是宋人蒲虔贯根据前人导引术改编的一套健身法，与八段锦类似。蒲虔贯少年时体弱多病，遂对养生产生了极大的兴趣，经多年研究，他感觉到当时流行的许多养生术“拘忌太多，节目太繁，行者难之”。他于是根据前人的经验和自己的体会提出：“养生者，形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则污。养生之人，欲血脉常行如水之流。坐不欲至疲，行不欲至劳，频行不已，然亦稍缓，即是小劳之术也。”（《保生要录·论起居》）

他编创的小劳术是：“手足欲时其屈伸。两臂欲左挽如挽弓法；或两手上下升举如拓法；或双举筑空；或手臂前后左右轻摆；或头项左右顾；或腰胯左右转，时俯时仰；或两手相促细细如洗手法；或手掌相摩令热，掩目摩面。”

八段锦、小劳术的出现，犹如五禽戏的出现一样，是我国古代导引养生史上的一个创举，是我国古代导引术式适应大众需要、走

向简约的表现。这些导引动作自然简便、易行实用，体现了宋代导引的特点。

三、内丹说的发展与成熟

内丹与外丹相对，炼内丹就是以人体精、气、神为药物，以意念导引为火候，使体内精、气沿任、督二脉线路循环运转，结成特殊的物质——内丹，从而达到健康、不老、神通的目的。它主要分为筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四个阶段（图7）。



图7　宋代龟咽鹤息气功纹铜镜（湖南省博物馆藏）

唐代之时，李氏皇帝尊老子为“始祖”“太上玄元皇帝”，大力扶持道教，炼（外）丹术在唐代达到了鼎盛，从而导致“炼（外）丹大盛行，服（外）丹大检验”，但结果死伤无数，充分暴露了炼外丹的荒诞与危害，于是人们纷纷谴责炼外丹术之毒害，炼外丹术士内部也发生了大动摇。而内丹术在经过了三国两晋南北朝时魏华存（著《黄庭经》），隋朝苏元郎，唐朝张果老、崔希范（著《入药镜》），唐末五代钟离权、吕洞宾等人的努力后，已有初步“丹田”概念的提出，“归神丹于心炼”、内丹功法“九转大还丹”的创立以及随后《入药镜》等内丹著作的出现，使内丹理论逐渐成熟起来。在此背景下，宋初陈抟以浅显易懂的道理使内丹术得到了社会的承认，内丹术开始自立、兴盛起来。

陈抟毅然停止以往向外丹转手理论的做法，把目光直接投向外丹理论的母体——道家黄老学说以及易经卦理等学说，直接从中汲取营养来提炼内丹的理论。根据易学原理，以及老子“道生一，一

生二，二生三，三生万物”（《老子·四十二章》）的理论，陈抟创作了“无极图”，高度概括了当时的内丹理论，首次给内丹术定了一个“逆炼返本”的内炼模式。陈抟本人博学多才，喜欢下山与文人交游。其内丹学说内容丰富、理论根底扎实，加上他性格开朗，遂使内丹术日益被人们所看重，文人士大夫纷纷向往之，出现了文人炼丹的风气。周敦颐、朱熹、苏东坡兄弟等有的参与内丹修习，有的、著书立说，这样内丹术走出了狭隘的小圈子，登上了大雅之堂。

宋代外丹术因种种原因日落西山，内丹术日益吸引人心。内丹派的中坚分子在南、北方逐渐形成派别，是为南宗、北宗。南宗内丹派以张伯端为代表，着重理论建设和功法研究，构筑起内丹大体系；北宗以王重阳为首，着重队伍建设和功法普及，发展成内丹大势力。两宗遥相呼应，相得益彰，共同推动了内丹术的大发展。

（一）南宗内丹派

张伯端，字平叔，一名用成（诚），号紫阳，天台（今属浙江）人。他感于“先人旨意玄远略而不详”，发奋著《悟真篇》。该书以诗歌形式写成，朗朗上口，《四库全书总目》评曰：“是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》，道家并推为正宗。”给予了极高的评价。后张伯端又作《青华秘文内炼丹诀》《金丹四百字》对《悟真篇》进行补充。至此，张伯端在对前人的内丹学术进行细致梳理的基础上，形成了一个结构严谨、功法清晰、富有特色的内丹大体系。

《悟真篇》一书首先确立了内丹术的正宗地位，他教导人们“人人本有长生药……何须寻草学烧茅”，劝人弃外丹而习内丹。在如何修炼精、气、神的问题上，张伯端主要承继了陈抟的功法。但陈抟《无极图》的修炼模式步骤不甚分明，于是张伯端综合各家之说，最终确立了筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四个步骤。“逆修返炼”是内丹修炼的核心思想，最初是受老子“道生一，一生二，二生三，三生万物”思想的启发而成的。张伯端认

为《道德经》中已有内炼的思想，“夫物芸芸，各归其根。归根日静，是曰复命”（《老子·十六章》）即这种思想的表述。张伯端将其引申为“万物芸芸各返根，返根复命即长存”（《悟真篇》），并把它确定为内丹修炼的可靠依据。

张伯端除上述积极开拓丹道的原有理论外，还大量的引佛入道，大胆地将禅宗的明心见性学说引入内丹的修炼中，以填补内丹性功理论的不足，从而使内丹的性命双修理论更为完善。

张伯端成熟完善的内丹功法深受修炼者的推崇，追随者日众，于是形成了历史上第一个正规的内丹流派——南宗内丹派。由于对丹功的认识不同，南宗内丹派出现了清修和阴阳双修两个主要流派。

张伯端是主张清修的，他传常州人石泰，石泰传薛道光，道光传陈楠，陈楠传给南宋道士白玉蟾，白玉蟾传彭耜，这是正宗的清修派。张伯端认为阴阳集于一身，而他的不少弟子将阴阳视为男女，持此观点者以张伯端的弟子刘永年为最。该观点后由翁葆光发展、陈致虚继承，成为南宗内丹双修法。该派认为阴阳二药分寄于男女二身，为此必须男女同修、合炼，才能得到真丹。阴阳双修从一开始就遭到丹家内部和社会上的双重批判，因此，该派主要是秘密传授，不轻易示人。而清修派一反原来的秘修传统，提倡在俗修道，业余炼丹。从张伯端到白玉蟾，皆非在观道士。张伯端为政客幕僚，石泰、薛道光以缝纫为业，陈楠是箍桶匠，白玉蟾则云游四方，也无道籍。在这些开明内丹家的带动下，宋朝各阶层都有习内丹的人物，文人尤兴。如大理学家朱熹，一生致力儒学研究，然而对于内丹之学也是心向神往，曾化名“崆峒山道士邹䜣”撰写成《周易参同契考异》一书，以内丹术观点对魏伯阳的《周易参同契》进行评述。范仲淹为官参政之余，也潜心于内丹修炼，曾作诗三首题写内丹法要。苏东坡、苏辙曾书信往来，探讨内丹学说。

（二）北宗内丹派

宋末元初，在南方的清修派和双修派纠缠时，王重阳在北方建

立了全真教，传播正宗的内丹法。

王重阳（1112—1170），原名中孚，字允卿，入道后，字知明，号重阳子，咸阳人，出身豪门。曾以出色的成绩考中甲科，后愤然辞职，倾心于佛道，自挖“活死人墓”，在穴内苦修，后在山东等地收马钰、孙不二（马钰之妻）、谭处端、邱处机、刘处玄、王处一和郝大通七位弟子及大批追随者，组成全真教，史称北宗内丹派。

王重阳认为南方许多纠纷皆由《悟真篇》引起，他们的“新法”不足为训，只有钟、吕内丹术才是正宗。于是全真教只传授钟、吕丹法，并采取旧时隐居秘修的方法。为严格这种传统，全真教引进佛教寺庙修持法，开创了道教出家住观修内丹的丛林制度。由于全真教组织严密、内部团结，首领的不懈努力以及北方金元战乱、蒙古族统治者的提倡等原因，北宗内丹派势力迅速扩张。相比之下，南宗内丹派组织松懈，地位不高，以至于后来南北宗合并时，后起的王重阳及其七位弟子排名都列于张伯端之前。但由于南宗内丹学说的深厚底蕴，它成了日后内丹集团实际上的理论支柱。

全真派的炼养队伍有一个很大的特点——妇女炼丹，反中国重男轻女的传统。全真派中有许多女性成员，其中最有成就者是全真七子之一的孙不二。历代养生体育文献的理法基本皆给男性立论，很少考虑女性的生理、心理特点，全真派完全扭转了这一局面。不但如此，孙不二还著有《女丹法》，这是对中国养生的重大贡献。

四、文人儒士对导引养生术的研习及论著

两宋时期出现了许多爱好养生的文人儒士，如苏东坡、欧阳修、黄庭坚、陆游等，其中较有成就的是苏东坡、陆游。

（一）苏轼

苏轼（1037—1101），字子瞻，号东坡居士，眉山（今属四

川）人。他多才多艺，擅长散文、诗词、书画，被后人誉为“五绝才子”。苏轼一生积极入世，追求创造，他积极向上的精神激励了一代又一代学者。苏轼一生，坎坷不平，26岁后就开始了动荡不安的仕途生涯，尤其到晚年，境遇更令人慨怜。苏轼凭借其丰富的杂糅儒释道医的养生理论，创造性地把中国传统养生法和中医调养、道教修炼等有机融为一体，其养生思想和养生方法独具一格，自成体系。

1．动静相兼，形神兼养

苏轼的思想，以儒家为本，辅君治国，兼善天下。然而，官场昏暗，儒家“用之则行，舍之则藏”“达则兼济天下，穷则独善其身”的观念又使苏轼的思想杂糅百家，博采佛老之长，从而形成了旷达、乐观的人生态度。尽管他一生“四十五年间，南奔北走；风波瘴疠之乡，饥饿劳苦”（陈世隆：《北轩笔记》，《四库全书·子部·杂术类·杂说属》），但仍能够从容应对，超然物外，保持了内心的平静，克服了心情的躁动。例如，他被流放到广东边远地区时，仍写出了“日啖荔枝三百颗，不妨常作岭南人”的诗句，林语堂称颂他为“秉性难改的乐天派”“忧患来临，一笑置之”[1]。

“虽才行高世，而遇人温厚”[2]的苏轼认为，达官贵人“常苦于多疾”的原因是“处于重屋之下，出则乘舆、风则袭裘、雨则御盖，凡所以虑患之具，莫不备至，畏之太甚，而养之太过，小不如意，则寒暑入之矣”，而“农夫小民，终岁劳苦而未尝告疾”的原因是“风雨霜露寒暑之变，此疾之所由生也。农夫小民，盛夏力作，而穷冬暴露其筋骸，之所冲犯肌肤，之所浸渍，轻霜露而狎风雨，是故寒暑不能为之毒”。为此他提出了自己的养生观点：“是故善养身者使之能逸而能劳，步趋动作，使其四体狃于寒暑之变，然后可以刚

[1] 林语堂．苏东坡诗·后序．天津：百花文艺出版社，2001：5.

[2] 林语堂．苏东坡诗·后序．天津：百花文艺出版社，2001：7.

健强力，涉险而不伤（《东坡文集·策别十一》，《四库全书·集部·别集类·北宋建隆至靖康》）。为此他特别赞成“天行健，君子以自强不息”的说法，认为“天之所以刚健而不屈者，以其动而不息也。惟其动而不息，是以万物杂然各得其职而不乱(《东坡文集·策略一》)。“动”之中他尤其爱好登山，他认为登山时“俯仰山林之下”，可以“养生治性，行义求志”（《东坡文集·灵壁张氏·园亭记》），其名诗“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中”就是在游历庐山时写的。

2. 戒“三疾”，倡“四味”，以安、和养生

苏轼曾问养生于吴子野，得吴氏养生之道——安、和。安，即保持内心的安静；和，是指适应外界客观条件的变化，保持平和。苏轼在《上张安道养生诀》中认为，“三疾”者（“忿燥”“阴险”和“贪欲”）学不了“神仙之术”，也道出了他安、和的健身主张。

当张君向他请教养生之道时，他毫无保留地将“四味良药”赠与他，这四味良药为：一曰无事以当贵，二曰早寝以当富，三曰安步以当车，四曰晚食以当肉（《东坡文集·修养》）。富、贵乃人所求，车、肉乃人所欲，然而苏轼对这些有自己的认识。安闲无事就是贵，能早睡觉就是富。有无车无所谓，信步前行最快活，至于肉少吃为好。苏轼的“四味良药”分别从情志、睡眠、运动、饮食四个方面对养生理念进行了概括，至今仍有积极的意义。

苏轼不仅是养生理论家，更是养生实践家。他身体力行，不但对饮食、酿酒、药补都有很深的研究，而且对按摩、老年人养生、内外丹修炼等都有精辟的论述和实践，为我们树立了既“入世”而又善于养生的典范。

（二）陆游

陆游（1125 — 1210），字务观，自号放翁，山阴（今浙江绍兴）人，南宋著名的爱国诗人。陆游同时还是一位锻炼有素的养生

家，52岁时曾主管台州崇道观，他的许多见解直至今日仍富有指导意义。

“昔虽学养生，所遇少硕师……唯有《庖丁》篇，可信端不疑”（《四库全书·集部·别集类·剑南诗稿·养生》）。由此可见，他的养生理论深受庄子思想的影响，“自然而然”是他养生思想的总纲，这一点在他的诗词中有明显的反映[1]。“养生有妙理，省事与寡言。”（《养生有妙理》）“养生孰为本，元气不可亏。”（《养生孰为本》）陆游认为元气为养生的根本，养生的关键在于明白事理和不妄言。

达观以养生，逆境中会化释。“君能洗尽世间念，何处楼台无月明。”（《排闷》）“不识如何换作愁。”（《小舟游近村舍舟步归》）他认为养生要抛弃世俗间的私心妄念，不忧愁，才能无处不乐、身体健康。“昨夕风掀屋，今朝雨淋墙。虽知柴米尽,不废野歌长。”(《剑南诗稿·幽事绝句》）正是陆游达观养生、逆境化释的表现。

良习以养生。从“我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”(《食粥》)、“饭余解带摩便腹”（《自怡》）和“洗脚上床真一快”来看，陆游已经形成了良好的养生习惯，他比较重视喝粥、饭后按摩腹部和睡前洗脚。

勤动以养生。“整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑。故故小劳君会否，户枢流水即吾师”（《剑南诗稿·书意》）。“身寄穷山里，心安一事无。新传小止观，渐解半跏趺”（《宴坐》）。“心凝常不动，形要小劳之”（《秋怀》），“微劳学鸟伸”（《自立秋前病过白露犹未平遣怀》）说明他“不失其赤子之心”，心神安定并且坚持适度锻炼。不但如此，他还不忘劳作，“一帚常在旁，有暇即扫地”（《扫地》），他认为“按摩与导引，虽善亦多事，不如扫地法，延年直差易”。晚年他虽然干不了种田、采桑一类的农活了，但“点数鸡豚亦未忘”（《老人》）。

[1] 张岫峰. 历代养生诗词选. 北京：新华出版社，1998.

正是由于陆游有达观养生的心态，勤于运动且形成了良好的习惯从而使他“八十身犹健”（《剑南诗稿·灌园》），活到85岁的高龄。陆游还有诗《铭座》一首，可看做陆游养生思想的精点，其诗云：“天下本无事，庸人实忧之，吾身本无患，卫养在得宜。一毫不加紧，百病所由滋。一生快意事，噬脐莫能追。汝顾不少忍，杀身常在斯。深居勿妄动，一动当百忍。每食视《本草》，此意未可嗤。赋诗置座右，终身作元龟。”

第四节　球类活动的规范化发展

宋代由于封建生产关系发生了重大变化，商品经济的空前发展、城市的形成致使先民们在人生理念、精神境界、道德情操、审美意识、价值观念、社会心态、礼俗风尚、生活情趣乃至养生健体等方面也有了重要转变，这构成了宋代文化的特点。尤其是城市生活丰富多彩，音乐、舞蹈、戏剧、杂技、百戏、角抵、武术、球戏、水嬉等令人目不暇接，特别是带有明显竞技性的项目，从形式、技术、法则等更趋向体育性。

一、蹴　鞠

蹴鞠虽在宋代以前就已出现并兴起，但直至宋代才得到广泛开展，其中宋代宫廷的推崇起到了积极的作用。蹴鞠是当时宫廷御宴和招待外宾必不可少的娱乐项目之一。据《宋史·太宗本纪》载，太平兴国五年（980）三月，宋太宗会同诸位亲王、宰相、淮海国王以及从臣蹴鞠于大明殿。北宋画家苏汉臣所绘的《宋太祖蹴鞠图》，表现的就是太祖、太宗、赵普、卷思、梦昭辅、石守信六人在一起蹴鞠的情景。图中不见球门，故这种“六人场”当是算“一

般场户”中的踢法[1]。再如，宋太宗的宫监张明、宋真宗的宰相丁渭的门客柳三富等，都以球技而腾达。

最典型的要算宋徽宗的太尉高俅。关于高俅的发迹史，《宋稗类钞·遭际编》中记述：高俅本是苏东坡身边的小吏，苏东坡把他转介给王晋卿，时下王晋卿官任枢密都承旨，与当时还是端王的赵佶常有往来，于是高俅也就结识了赵佶。高俅的球技深得端王的赞赏，因之获得高官。宋钦宗的宰相李邦彦是另一个以非凡的球技讨得徽宗欢心的人。李邦彦自称："赏尽天下花，踢尽天下球，做尽天下官。"（《宋史·李邦彦传》）宋宫廷礼仪将蹴鞠列为重要内容，据《宋史·礼志》载："春秋三大宴，其节十二，蹴鞠。……册命亲王大臣，教坊乐工六十五人，及百戏、蹴鞠、角抵，次第迎行。"蹴鞠被列入正规礼制，与练习蹴鞠者越来越多有直接关系。据《梦粱录·社会》载："则非仕宦者为之，盖一等富室郎君，风流子弟，与闲人所习也。"这一时期，不仅宫廷和贵族家中养有专业的蹴鞠艺人，而且蹴鞠已成为当时社会极其盛行的休闲娱乐活动之一。

宋代蹴鞠的普及可以从现存的文物中得以印证。如，现藏于故宫博物馆的宋代陶瓷枕上就有蹴鞠的绘画：一女子背微屈，双手交于背后，一脚独立，一脚踢球[2]。而现存于湖南省博物馆和中国历史博物馆的两面相同的宋代蹴鞠纹铜镜上，刻绘了宋人蹴鞠的场景[3]。

蹴鞠的盛行使得市井之中出现了专门咏唱蹴鞠之戏的歌曲，如《事林广记》中所载的"圆社市语"，一共用了吕宫《紫苏丸》《缕缕金》《好儿女》《大夫娘》《好孩儿》《赚》《越恁好》《鹘打兔》《尾声》共九支曲牌来歌唱蹴鞠。同时，还有商人专门开设了"蹴鞠茶坊"，供蹴鞠爱好者一边品茶，一边论鞠；还设有"角球店"，以吸引更多游客（图 8）。另据《蹴鞠谱》记载，

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：28. 图 B.
[2] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：27. 图 8.
[3] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：28. 图 12.

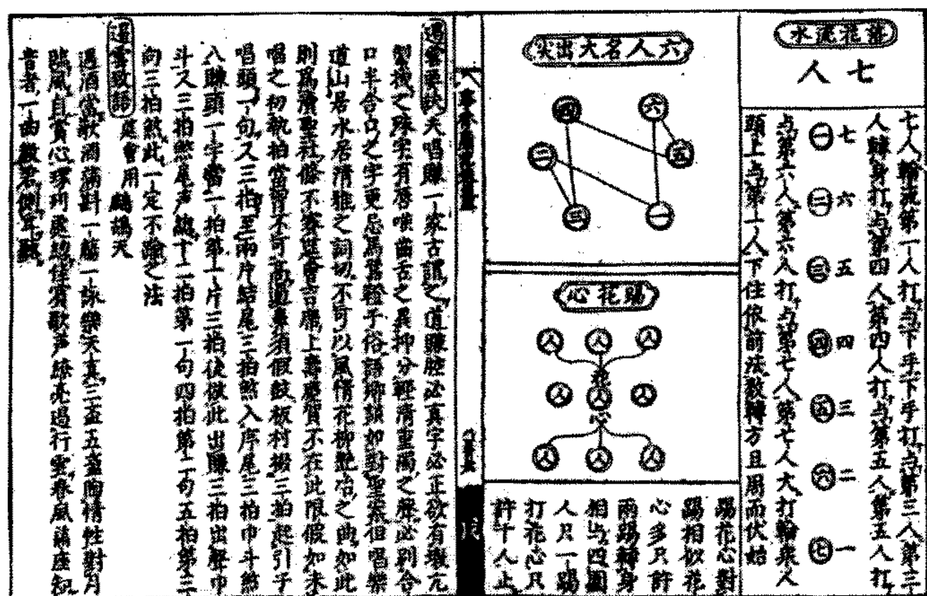


图 8　《事林广记》卷五中有关蹴鞠的资料

当时还出现了许多专门制作鞠的手工作坊，有品牌的商品鞠 24 种（《玄览堂丛书三集》第三十二册），《蹴鞠图谱》记载有 41 种（《说郛》卷一〇一）。鞠，由十片或十二片牛皮缝制。《宋朝事实类苑·蹴鞠》记载："今所作牛彘胞，纳气而张之，则喜跳跃，然亦有不同。"《蹴鞠谱》载："密砌缝成，侵不露线角，嵌缝深窝，梨花可喜，虎掌堪观，侧金钱短难缝，六叶桃儿偏羡。"（《玄览堂丛书三集》第三十二册）这反映了制鞠的工艺有了很大提高，增加了弹性，减轻了重量，以便蹴鞠者用脚控制鞠球，掌握更多的技术，从而吸引更多人来参与。

随着蹴鞠的盛行和广泛开展，技艺不断提高，于是出现了组织化的专门机构，如《都城纪胜·社会》载："又有蹴鞠打球社。"这类民间球社称为"齐云社"或"圆社"，专门把热爱和从事蹴鞠的人员组织起来，品球练艺，并使其进入规范化和组织化管理。

从文献记载来看，宋代蹴鞠的踢法和技巧有其自身的特点。《宋朝事实类苑·蹴鞠》记载："今有步打、徒打，不徒则马打，大有规制礼格，用意奇巧，取其精练者为上。"首先，从宋代蹴鞠的踢法来看，可以分为两种。一种是用球门的比赛，时人又称为筑球。两

队各设有球头（队长）一名、次球头（副队长）两名，队员十名。两队的比赛服装亦有一定的差异，队长为长脚幞头，队员为卷脚幞头。球门约高三丈，在彩丝结成的球网中间留有直径为一尺的圆洞，时人俗称为“风流眼”（《事林广记·戊集·文艺类》）。比赛时，以乐部哨笛杖鼓声为号，声响便可开始发球。先由左军队员开球，在各位队员之间来回颠球数次后传给副队长，副队长将球停稳，再将其传给队长，由队长将球踢过门洞。右军接住来球后，在队员之间来回转送数次后，传给副队长，再由副队长传给队长，由队长将球打过门洞。打过门洞而对方未接住者为胜，否则为负。如射门未过，球撞在网上掉下来，只要不落在地上，由本队队员接住，仍可继续传球给球头，由球头再次射门。如此一来一往，直至球落地为一筹（局），以射过球门次数多者一方为胜。由于球头在比赛中起着举足轻重的地位，因此球赛的赏罚也以他为主。胜者赐以银碗彩缎；负者要吃鞭子，并被涂上白粉。时人有诗吟道：“乐送流星度彩门，东西胜负各分番。胜赐银碗并彩锻，负击麻鞭又抹枪。”（《梦粱录·宰执亲王南班百官入内上寿赐宴》）

蹴鞠的另一种踢法是不用球门，以踢出的动作花样或难度比出胜负，时称白打。白打的场地用丝围子圈起来，场地的大小一般根据参赛的人数或花样动作而定：“如打三间臁，丝围子各阔三尺；四间（臁）阔四尺以上，至八间（臁）阔八尺。如九间（臁）至十三间（臁），止得阔八尺，不许加增。每间（臁）阔四小步。”（《宋史·太宗本纪》）白打的踢法名目繁多，《蹴鞠谱》云：“脚头千万踢，解数百千般。”比赛的人数既可以一人、两人或数人，也可以十余人。其中，两人比赛叫打二；三人比赛叫转花枝，又称小官场（图9）；四人



图 9 《蹴鞠图谱》记载的三人场户

比赛叫流星追月，又称四不顾、下火；五人比赛叫小出尖，又叫皮破；六人比赛叫大出尖；七人比赛叫落花流水；八人比赛叫八仙过海，又曰凉伞儿；九人比赛叫踢花心；十人比赛叫全场。这些名目繁多的踢法，都有规定的踢球路线。白打踢法的动作花样也较多，上身触球叫上截解数，膝以上部位触球叫中截解数，用小腿和脚踢球叫下截解数。解数有多种，如鸳鸯拐是先用左脚脚背外侧踢，再用右脚脚背外侧踢；而由上、中、下截然不同部分踢球所组成的联合动作，则称为成套解数。又如野马跳涧就是用右脚踢球高过头，用右鬓顶球，球落下后再用左脚踢球、左鬓顶球。

宋代的蹴鞠技艺不仅有了规范化的比赛，而且还出现了技艺理论，如针对如何下脚，就整理了《下脚文》，评述如何脱节化、如何理鬓、如何使气、如何变化等，并总结出肩、背、拍、拽、捺、控、膝、拐、搭、月兼等"十踢法"："肩如手中持重物，用背慢下快回头。拐要控膝蹲腰取，搭用伸腰不起头。控时须用双睛顾，捺用肩尖微指高。胸拍使了低头觑，何必频频向绿杨。"

其他诸如南宋陈元靓的《事林广记》、无名氏的《戏球场科范》、汪云程的《蹴鞠图谱》等都是专述蹴鞠技艺的著作。有关宋代蹴鞠技艺的记载，除施耐庵在《水浒传》中有记述外，吴承恩在《西游记》中也有描述，如在描写盘丝洞蜘蛛的蹴鞠游戏时，就写出了拿头、张泛、出墙花、大过海等约三十来个踢球的身段和招数，总结了自汉、唐、宋以来蹴鞠的整套玩法。

二、马球

宋代的马球活动比前代开展得更加广泛，帝王和大臣们往往以此为乐。徽宗、孝宗就是其中的代表，特别是孝宗为了收复中原，更是以马球为训练骑兵部队军事技能的重要手段。他自己也非常喜欢骑马打球，在宫中设立射驰场，时常亲自参赛。如南宋岳珂在《桯史》卷二中记载："隆兴初，孝宗锐志复古，戒燕安之鸩，躬御

鞍马，以习劳事，仿陶侃运甓之意，时召诸将击鞠殿中，虽风雨亦油帘，布沙除地。”足见其打马球的劲头之大，为此他还“堕马失臂……摧折濒死”，并损伤了一只眼睛（《叶适集·水心文集》卷一六《著作正宇二刘人墓志铭》；《鹤林玉露·丙编》卷一《大悲阁记》）。孝宗除了自己娱乐和练武之外，还恢复了马球的典礼。例如，淳熙四年（1177），“阅球于选德殿”（《续资治通鉴》卷一四五），这次阅礼，恰巧有名臣周必大作较详的记录，和《宋史·礼志二十四》的规定略有出入，因为多了一位皇太子。“有旨，令合门依仿太宗太平兴国二年（977）故事，宣宰执侍，从正任，内宴，观击球。午时，入东华门，过选德殿，其后即球场也。……至则分左右朋立班。乐作，上乘马来。两拜。上御芙蓉阁，群臣起居。上乘马击球毕。下马，再坐。皇太子以下奉觞称贺。……上临轩，群臣分侍。皇太子乘马击球。次，左右朋击。屡传旨，实击。击既毕，上乘马归，群臣少憩幕次。移刻，宴选德殿。”（周必大：《益国文忠公集》卷五一）典礼虽然举行，但大臣们并不热心，所以要屡传旨意，他们才使劲打球。这和唐代风气相比，大不相同[1]。

在帝王的影响下，军中把打马球作为部队训练的重要手段。例如，文彦博在四川益州时，“尝击球钤辖廨，离外喧甚”，发现是士兵犯法，不服杖责。文彦博“复呼入斩之。竞球乃归”（《宋史·文彦博传》）。再如，《宋史·兵志八》记载：“时试之弓弩，课之武艺。暇则驰马击球以为乐。”南宋诗人陆游有诗曰：“四十从戎驻南郑，酣宴军中夜连日。打球筑场一千步，阅马列厩三万匹。”（《剑南诗稿·九月一日夜读诗稿走笔作歌》）“从军昔戍南山边，传烽直照东骆谷。……洮州骏马金络头，梁州球场日打球……”（《剑南诗稿·冬夜闻雁有感》）“打球骏马千金买，切肉名刀万里来。”（《剑南诗稿·忆山南》）“射朋命中万人看，球

[1] 刘子健．宋代文化变迁之一——马球//两宋史研究汇编．台北：台湾联经出版事业公司，1988.

门对植双旗红。”（《剑南诗稿·春感》）贵族子弟也以打马球为时髦风尚，为此有一些士大夫深感忧虑，如李邦直说：“子弟……不率，而恣于球鞠博戏，弹弋狗马。”（《宋文选》卷二二）甚至有官员对皇帝也敢如此说，如南宋王十朋在札子中述：“旨酒之嗜，声色之迩，毬马驰骋之娱，有以累我修身之德乎？”（《梅溪王先生文集》卷四）

宋代的打马球可分为大打和小打两类。所谓大打，就是盛唐时期流行的打马球，为男子骑马打球；小打，即女子骑小马或驴骡打球。

大打。宋代打马球通常实行双球门制，其打法及规则在《宋史·礼志二四》中有详细的记载：“打球，本军中戏。太宗令有司详定其仪。三月，令鞠大明殿。有司除地，竖木东西为球门，高丈余，首刻金龙，下施石莲花坐，加以彩绘。左右分朋主之，以承旨二人守门，卫士二人持小红旗唱筹，御龙官锦绣衣持哥舒棒，周卫球场。殿阶下，东西建日月旗。教坊设龟兹部鼓乐于两廊，鼓各五。又于东西球门旗下各设鼓五。合门预定分朋状取裁。亲王、近臣、节度观察防御团练使、刺史、驸马都尉、诸司使副使、供奉官、殿直悉预。其两朋官，宗室、节度以下服异色绣衣，左朋黄襴。打球供奉宫左朋服紫绣，右朋服紫绣，乌皮靴，冠以华插脚折上巾。天厩院供驯习马并鞍勒。帝乘马出，教坊大合《凉州曲》，诸司使以下前导，从臣奉迎。既御殿，群臣谢，宣召以次上马。马皆结尾，分朋自两厢入，序立于西厢。帝乘马当庭西南驻。内侍发金合，出朱漆球掷殿前。通事舍人奏云：‘御朋打东门。’帝击球，教坊作乐奏鼓。球既度，飐旗、鸣钲、止鼓。帝回马，从臣奉觞上寿，贡物以贺。赐酒，邓列拜，饮毕上马，帝再击之，始命诸王大臣驰马争击。旗下擂鼓。将及门，逐厢急鼓。球度，杀鼓三通。球门两地置绣旗二十四，而设虚架于殿东西阶下。每朋得筹，即插一旗架上以识之。帝得筹，乐少止，从官呼万岁。群臣得筹则唱好，得筹者下马称谢。凡三筹毕，乃御殿召从臣饮。又有步击者，乘驴骡击者，时令供奉者朋戏以为乐云。”

从上述文献记载中我们可以看出，宋代的大打有以下几个特点：一是场地平坦，东西两端各设有一个球门，门高丈余。二是有乐队演奏，并有击鼓助威。三是在场地边（东西殿阶下）分别设虚架，供胜者插旗之用；每个球门两旁插旗十二面，每胜一筹，将胜队旗插入虚架一面，作为记分牌。四是球为木制红色漆。五是手持哥舒棒的保卫人员在球场周围维持秩序。六是设裁判员两人，他们手持红旗，在球进入球门时唱筹（宣布进球、插旗）。七是每队设守门员两人。八是两队服色不同，一队黄衣，一队紫衣。九是两队各设队长一人、队员若干人。十是运动员所骑之马皆结尾。十一是宫廷比赛，必须先由皇帝出场打。十二是比赛采用多筹制，一般为三筹。

小打。由于大打时的骏马跑得极快，因此运动起来动作难度大，技术要求很高，一般人（特别是女子）很难胜任。为此早在唐代时，人们就以性情比较温顺、奔跑速度相对较慢的小马和驴骡代替骏马，俗称小打。小打在女子中最为盛行，这可从时人描写宫女打球的《宫词》中看出。如王珪词云：“内苑宫人学打球，青丝飞辔紫花骝。朝朝结束防宣唤，一样真珠络控头。”（《华阳集·宫词》）宋徽宗词曰：“金鞍宝辔簇骅骝，乐奉相从共击球。花帽两边成锦阵，谢恩长喜上头筹。”“控马攀鞍事打球，花袍束带竞风流。盈盈巧学男儿拜，唯喜先赢第一筹。”（《二家宫词》第一四一六册）这些宫词生动而细致地反映了宫女们打球时的情景。宫女们打球多带有表演的性质，主要供帝王将相们取乐。据《挥麈录》记载，有一年宋徽宗与蔡京等文武大臣商量政事后，便命宫女们打球给他们看。于是宫女们“驰马举杖，翻手覆手，丸素如缀”（蔡京：《太清楼侍宴记》，王明春：《挥麈录·余话》）。《东京梦华录·驾登宝津楼诸军呈百戏》的描写更为生动：“有黄院子引出宫监百余，亦如小打者，但加之珠翠装饰，玉带红靴，各跨小马，谓之‘大打’。人人乘骑精熟，驰骤如神，雅态轻盈，妍姿绰约，人间但见其图画矣。”

当然宋代也有男子骑小马或驴骡小打的，如北宋初年左金吾卫

上将军郭从义曾在皇宫中为宋太祖表演球技，只见他“易衣跨驴，驰骤殿庭，周旋击拂，曲尽其妙”（《宋史·郭从义传》）。《东京梦华录·驾登宝津楼诸军呈百戏》也载道：“先设彩结小球于殿前。有花装男子百余人，皆裹角子向后拳曲花幞头，半着红、半着青锦袄子，义襕束带丝鞋，各跨雕鞍花鞔驴子，分为两队。各有朋头一名，各执彩画球杖，谓之小打。一朋头用杖击弄球子，如缀球子方坠地，两朋争占，供与朋头。左朋击球子过门入盂为胜，右朋向前争占，不令入盂，互相追逐，得筹谢恩而退。”

三、其他球类活动

捶丸在宋代得到了较快的发展。角球在宋代曾经风行一时，深受儿童的喜爱。除此之外，抛球、水球、踏球在宋代也很流行。

（一）捶　丸

唐末五代，在“步打球”基础上创造出的一种击球入“窝”的运动，与今日高尔夫球大同小异，这就是捶丸。元世祖至元十九年（1282），出现了一部署名宁志斋老人编写的专门论述捶丸的著作——《丸经》（图 10）。根据《丸经·序》中“至宋徽宗、金章宗皆爱捶丸”（陶宗仪：《说郛·丸经》）的记述，可知捶丸形成期的下限至晚在北宋徽宗宣和七年（1125）。宋代女子非常喜爱这一游戏。宋人魏泰《东轩笔录》卷十二载，有一个名叫钟离君的县令，女儿将要出嫁，买了一个婢女陪嫁。一天，婢女手执箕帚来到堂前，久久注视着地下凹陷处，恻然泣下，说：“幼时，我父于此穴地为球窝，道我戏剧。”钟离君听罢，仔细询问，方知此婢女乃前任县令的女儿。从这则记载可以看山，宋代女子平日玩捶丸颇为流行。

捶丸的方法是在正对球窝的地方，划定击球点，叫“基”。基的大小约一尺见方。基确定好后，不许更换，也不许毁掉。离球基

丸經目録凡三十二章
上卷十六章
承式章第一 崇古章第二
審時章第三 因地章第四
擇利章第五 定基章第六
取友章第七 正儀章第八
置序章第九 試藝章第十
記止章第十一 制財章第十二
衍數章第十三 運籌章第十四
決勝章第十五 出奇章第十六

捶丸古戰國之遺策也蹴若稽古莊子之書昔
者楚莊王偃兵宋都得市南勇士熊宜僚者工
於丸士衆稱之以當五百人乗以劍而不動捶
丸丸於手一軍停戰而觀之莊王免於敵而霸
降世尚習蓋鬬而知之未造其理也至宋徽宗
金章宗皆爱捶丸盛以錦囊擊以綵棒碾玉綴
頂飾金緑邊深求古人之遺製而益致其精也
且夫飽食終日無所用心不有博弈者乎爲之
猶賢乎已而聖人稱之方今天下隆平邊陲寧

图 10 明刻本《丸经》（国家图书馆藏）

数十步至百步，做一定数目的球窝，旁树彩旗，击球者用木棒从球基将球击入球窝，要求在三棒内（三次击球）将球击入各自选择的球窝，算得一筹。大会赛二十筹，中会赛十五筹，小会赛十筹为满。最后按比数计胜负，有犯规违例行为，判输一筹，严重犯规者加罚一筹。

当时的捶丸与高尔夫球相似，球窝都设在地下，以杖击球，以球入窝为胜。捶丸的场地一般都设在野外，地形凸凹不平，高低不等。捶的时候，分头棒、二棒。头棒需先安基再击丸；二棒时，丸在哪里，就在哪里捶，不得另行安基。捶丸用棒十分讲究，棒分杓棒、扑棒、擀棒、单手、鹰嘴等多种。如《金史·礼志八》所载："鞠杖，杖长数尺，其端如偃月。"说明亦有下端如弯月的棒。全副有十根棒，八根为中副，八根以下为小副。这说明捶丸同高尔夫球的球棒十分相似，捶丸的杓棒就是高尔夫的"司碰则"，扑棒就是"扑拉西"，擀棒就是"卓伊勿尔"，翻译后的名称同中国的叫法一样。由此意味着，高尔夫球源自中国的捶丸，它可能是随元代蒙古军西进时传入欧洲的。

（二）角　球

角球也在宋代风行一时，深受儿童的喜爱。宋代范公称《墨庄漫录·过庭录·腾元发少侍文正长与忠宣交往》就记载了一个有关角球的故事："腾甫元发，视文正（范仲淹）为皇考舅，自小侍文正侧，文正爱其才，待如子。……（元发）爱击角球，文正每戒之，不听。一日，文正寻大郎疑业，乃击球于外。文正怒，命取球，令小吏直面以铁槌碎之。球为铁所击起，中小吏之额。小吏护痛间，腾在旁拱手微言曰：'快哉！'文正亦优之。"由此可见，这种用角骨制作而成的球一般不易被击碎。关于它的玩法，现已不能详述，但有一幅遗存至今的宋人所绘的《蕉荫击球图》，却可弥补一点文字资料的不足[1]。在这幅图的正面，是两个小童在芭蕉绿荫下击角球。其中一个小童侧蹲于地，手持小木棒，正欲槌击小小的角球；另一个小童右手持棒站立，左手微举，正全神贯注地盯着自己身前的小球是否会被击中。图右侧案几后立着一位妇人，似为孩童的母亲，身微前倾，正欣喜地看着孩子嬉玩；妇人旁边还侍着一个丫环（图 11）。看来击角球也就是两人各有一球，轮番击之，先中或多中者为胜。它可能是结合击镶和捶丸产生的一种游戏[2]。

（三）抛球、水球

抛球在宋代仍很流行，由年轻女子组成的抛球乐队，身着四色彩衣，绣罗宽衫，腰系银带，手捧绣球，专门为皇帝表演。南宋孝宗的皇后最爱看抛球表演，常临球场看女子抛球。抛球流行极广，五代时的安南，男女结五彩球，互相唱着歌对抛，名曰"飞驼"。元明清戏曲小说中，常有千金小姐登绣楼，抛彩球定亲的描写，就是由宋代抛球演化而来。

---

❶ 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：51. 图 5.

❷ 顾鸣塘. 斗草藏钩. 上海：上海古籍出版社，1994：34.



图 11　宋人《蕉荫击球图》（故宫博物院藏）

水球从宋代开始在宫廷中开展，不过古代的水球不同于现代的水球运动，它主要是游戏者站在地上，把球用力掷入水中，比谁投得远来分胜负。据文献记载，水球游戏时，女子们站在岸边，用手轮流向水中抛掷气球，看谁将球抛得最远。宋徽宗赵佶有一首《宫词》，就对宫女们抛水球的情景作了生动形象的描述："苑西廊畔碧沟长，修竹森森绿影凉。戏掷水球争远近，流星一点耀波光。"（《宋诗纪事·徽宗·宫词》）宫女们在后苑长廊附近一泓清流旁，向水中掷球竞赛，游戏取乐，引起了皇帝的极大兴趣，并作词赞赏（图 12）。

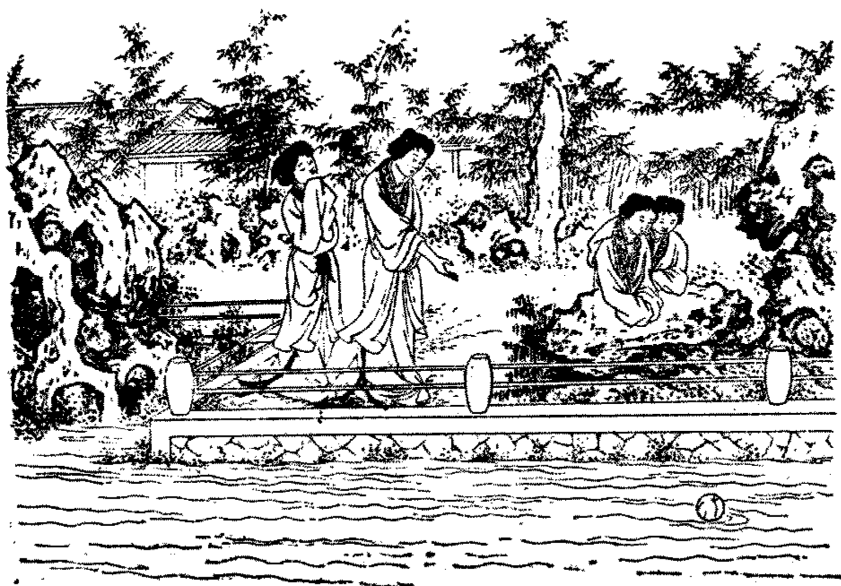


图 12　宋代宫女水球比赛图（选自《中国体育史参考资料》）

第五节　棋类与投壶

宋代统治者对围棋非常感兴趣，除此之外，文人学士中酷爱研习围棋者也很多。宋代的围棋出现了职业和业余的分化，南宋建立了翰林棋待诏制度，涌现出不少名手，出现了很有影响的棋谱。象棋在宋代的中上层社会中很盛行。北宋时象棋流行有不同的形式，后来趋于定型。象棋也建立了棋待诏制度。继唐、五代之后，北宋时双陆在宫廷和士人中相当流行，而且流派众多，南宋时双陆之戏仍在流行。投壶在宋代还是比较流行的。宋代大儒司马光撰写了《投壶新格》，对传统的投壶方法进行了改革，使之更符合封建礼教，为统治阶级宣传封建道德和巩固封建秩序服务。这实际上阻碍了投壶技艺的多样化、复杂化发展，也影响了它的娱乐性。

一、围 棋

宋初的统治者对围棋很感兴趣，叶梦得《石林燕语》卷八记载："太宗当天下无事，留意艺文，而琴棋亦皆造极品。"《宋史·艺文志六》记有《太宗棋图》一卷，可惜亡佚了。《宋史·潘慎修传》记载："慎修善弈棋，太宗屡召对弈，因作《棋说》以献。大抵谓：'棋之道在乎恬默，而取舍为急，仁则能全，义则能变，智则能兼，信则能克。君子知斯五者，庶几可以言棋矣。'因举十要以明其义，太宗览而称善。"吴越国王钱俶病了，宋太宗"遣中使赐俶文楸棋局、水精棋子，乃谕旨曰：'朕机务之余，颇曾留意，以卿在假，可用此遣日。'"（《宋史·世家·吴越钱氏》）

宋代围棋在职业和业余间有了进一步的分化。不少棋手以棋谋生，这其中大致分为三类，一类当棋待诏，一类当棋师、门客，一类则当棋工。棋待诏是由皇室供养的国手，同官吏相比，地位不高；就普通棋手而言，他们又是特殊阶层，生活比较安定、富足。一般只有少数著名高手才能成为棋待诏，更多的棋手只能当棋师、门客，有的被邀到达官显贵府上，专门陪他们或教其家人下棋。宋初宫廷中就设有棋待诏，欧阳修《归田录》卷二记太宗时有棋待诏贾玄，以棋供奉。《王荆公诗注》亦载：太宗时，有个棋待诏叫贾玄，常侍太宗下棋，太宗饶三子，玄常输一路，太宗知其说挟诈，乃曰："此局汝复输我，我当榜汝。"既有满局，不生不死。太宗曰："汝亦诈也，更围一局，汝胜，赐汝绯，不胜投汝于泥中。"既而不胜不负。太宗曰："我饶汝子，今而局平，是汝不胜也。"命左右抱投之水。乃呼曰："臣握中尚有一子。"太宗大笑，赐以绯衣。太宗棋艺不低，贾玄却能随心所欲地控制胜负，或输一子，或赢一格，可见其超人一等的棋艺。从贾玄的棋艺中可知，当时棋待诏的棋艺水平是相当高的。据《春渚纪闻》卷二的记载，此职可以自动入都应试而得。

南宋时期，翰林棋待诏制度仍保持不变。《挥麈后录余话》卷一记载："沈之才者，以棋得幸思陵（宋高宗），为御前祗应，一日，禁中与其类对弈。"沈之才在禁中与"其类"对弈，可见宫廷内有不少同行。宋孝宗于政事余暇，亦"留神棋局"，他常诏国手赵鄂进宫陪他下棋。在当时的棋待诏中间，有一个人叫郑日新，浙江绍兴人，他小时候就擅长围棋，因此世人称他为"越童"。可见棋待诏的棋艺多是长期训练的结果。

宋代好弈围棋者并非只有帝王、政治家，文人学士中酷爱研习围棋者也颇多，涌现了不少著名的棋手，如刘仲甫、祝不疑、王憨子、晋士明等。范仲淹以为"一子贵千金，一路重千里，精思入于神，变化胡能拟。成败系之人"，并表示"吾当著棋史"（《范文正公集·赠棋者》）。惠洪《冷斋夜话》卷五记载，王安石闲居钟山时，常与薛处士下棋"赌梅（花）诗"。王安石先输，即吟梅花诗一首。后薛败而不善诗，结果王安石代其而作。王安石还曾作诗一首《棋》："莫将戏事扰真情，且可随缘道我赢。战罢两奁收黑白，一枰何处有方成。"（《临川先生文集·律诗·棋》）这里充分表现了王安石的围棋娱乐观。《宋史·宗泽传》记载：靖康二年（1127），金军大举进攻，京城人震恐，但宗泽"方对客围棋"，镇静自如，而后"金人果败"。刘沐是文天祥的邻居，"天祥好弈，与沐对弈，穷思忘日夜以为常"（《宋史·刘沐传》）。罗大经《鹤林玉露》卷一记载：陆象山（陆九渊）少年时，常坐临安市肆观棋，如是者累日。棋工曰："官人日日来看，必是高手，愿求教一局。"象山曰："未也。"三日后却来，乃买棋局一副归而悬之室中，卧而仰视之者两日，忽悟曰："此河图数也。"遂往与棋工对，棋工连负二局，乃起谢曰："某是临安第一手棋，凡来著者皆饶一先，今官人之棋反饶得某一先，天下无敌手矣。象山笑而去。"这段史料不仅说明陆九渊棋艺不凡，同时也反映了当时南宋京城临安市民弈棋极为普遍，出现了以棋谋生的棋工。这种人就是今天的职业棋手。棋工能够靠下棋为生，说明当时社会上下围棋的人非常

多，也有不少人来跟他对弈；而棋工本身也是下棋高手，对围棋有专门研究。如果没有人来跟他下棋，或者有人来下棋而不能赢棋，棋工就无法维持生活。职业棋手的出现是市民娱乐活动繁荣发展的产物。

这一时期，世俗生活进一步对妇女开放，女子弈棋现象非常普遍。《齐东野语》卷二十有这样的记载：“天台来蕊字幼芳，善琴弈。”

宋代围棋的发展主要表现在对围棋经验的总结、整理和撰述上，刘仲甫的《棋诀》、张拟的《棋经》和李逸民的《忘忧清乐集》是这一时期的代表作。

刘仲甫是北宋最负盛名的棋手，他的事迹在民间广为流传，《春渚纪闻》中有详细的记载。他的《棋诀》在总结前代名家经验的基础上，把围棋实战中的各种着法和变化概括为布置、侵凌、用战、取舍四个部分，详细阐述了布局的重要性，布局的原则、打入的方法，对杀的原则，以及取舍的重要意义及方法。相比前人的棋书，《棋诀》更全面、更系统、更深刻，因此在理论上和实战中都具有较高的价值。

张拟的《棋经》是宋仁宗皇祐年间问世的名著。该书仿《孙子兵法》例，分论局、得算、权舆、合战、虚实、自知、审局、度情、斜正、洞微、名数、品格、杂说共13篇，总结了古代围棋的经验，对弈棋中的诸多问题作了详细的论述，在许多方面体现了朴素的唯物主义观点。

南宋御书院棋待诏李逸民的《忘忧清乐集》分上、中、下三卷：上卷主要是辑录了历代流传及当时的棋诀、棋著、棋谱等，如张拟的《棋经》、刘仲甫的《棋诀》、张靖的《论棋诀要杂说》以及《孙策诏吕范弈棋局图》《晋武帝诏武王子弈棋局》《明皇诏郑观音弈棋局图》《诸国手野战转换十格图》和《开局棋势诸图谱》等；中卷主要是讲围棋边角的各种变化；下卷是论说各种棋势的内容。这部书保存了众多的围棋谱和着法及棋势，是一部

颇有指导意义的围棋著作，对我国围棋的发展有相当大的贡献。

文人士大夫好棋，就难免有像诗会、酒会一样的各种棋会。两宋时期文人士大夫的棋社棋会更为活跃，欧阳修在《醉翁亭记》中写道："宴酣之乐，非丝非竹，射者中，弈者胜，觥筹交错，起坐而喧哗者，众宾欢也。"（《欧阳文忠公文集》卷三十九，四部丛刊本）这是非常热闹的棋会棋社的场景。南宋诗人楼钥在诗中也描绘了不少棋社棋会的场景，如《次适斋韵十首·棋会》云："归来乡曲大家闲，同社何欣取友端。无事衔杯何不可，有时会面亦良难。少曾环坐坐常满，赖有主盟盟未寒。琴弈相寻诗间作，笑谈终日有余欢。"这是一次难得的聚会，大家一起下棋、弹琴、饮酒、赋诗、闲谈，活动内容非常丰富，其乐融融，难怪作者归来后就急切加入棋社了[1]。

二、象　棋

北宋时期的象棋多用作宴乐娱宾的工具，在社会各阶层中广为流行。随着象棋的定型，市民的下棋之风更盛。洪遵(1120—1174)于绍兴二十一年（1151）撰著的《谱双·自序》中说："大抵人之从事百役，劳惫湫底，不可以久，以澄神渫气，故取诸博。博之名号不同，其志于戏一也。然弈棋、象戏，家喻户晓，至双陆、打马、叶子，视明琼为标的，非图牒则无以得仿佛。"洪遵认为棋子和骰子之类的游戏总称为"博"，博戏的功用是能使工作疲惫者得到良好的休息。《谱双》所载双六种类的游戏多达十种，为了表示棋盘的差异，还得用图解进行说明，只有围棋和象棋已经定于一尊，不需要靠图解来说明棋盘的形制，而且达到了家喻户晓的程度。由此可见，北宋末年到南宋初年，象棋活动已经深入百姓家中，达到了非常普及的程度。

[1] 何云波. 围棋与中国文化. 北京：人民出版社，2001：119.

北宋是我国象棋史上的大革新时代，革新的最后结果是象棋逐渐定型为今日的中国象棋。范仲淹的《赠棋者》记载了象棋发展的一个重要变化，即在棋盘上有了“楚河汉界”一类的东西。这是目前发现的第一个关于“楚河汉界”的明确记载。刘克庄（1187—1269）的诗对象棋的棋盘、棋子及棋子的走法，象棋的战略战术以及棋手修养等都有了具体描写❶。范仲淹《赠棋者》云：“何处逢神仙，传此棋上旨。静持生杀权，密照安危理。接胜如云舒，御敌如山止。突围秦师震，诸侯皆披靡。入险汉将危，骑兵翻背水。势应不可隳，关河常表里。”（《范文正公集·赠棋者》）刘克庄五言长诗《象弈》云：“小艺无难精，上智有未解。君看橘中戏，妙不出局外。屹然两国立，限以大河界。连营禀中权，四壁设坚械。三十二子者，一一具变态。先登如挑敌，分布为备塞。”这是古代文字中对基本定型后的象棋最早的、最全面的介绍。从此象棋的变化就很小了，并一直沿传至今。中国象棋定型于宋代不是偶然的，而是随着军事的发展而日益完善的结果。宋代对军事战略战术的研究非常重视，特别是火炮在战争中的作用越来越大，这就影响了跟军事关系密切的象棋的发展。另外，宋代社会政治、经济、文化的发展，市民阶层的发展壮大，广大市民对象棋的爱好，都与象棋的定型有着直接的关系。

北宋时期流行的象棋有不同的形式，例如，尹洙（1001—1047）著有《象戏格》一卷，《郡斋读书志》《通志》《文献通考》均有著录，可惜久已失传了。尹洙所述有五种图谱的象棋：第一种，是与南宋流行的定型象棋不同的另一种象棋，也有人称为大象戏。第二种，据程颢《明道先生文集·象戏》的叙述，这种象棋有将、偏、裨、车、马、卒等子；有河界，卒过河可斜行一尖角；很可能有九宫，将在九宫内不但可以八方行一格，而且开局前放在九宫中央。第三种，《七国象戏》是司马光（1019—1086）根据

❶ 刘道平. 对刘克庄“象弈”诗的研究. 象棋，1960（11）.

当时流行的两人对局的象棋而编撰的，棋子以战国区别：秦白、楚赤、齐青、燕黑、韩丹、魏绿、赵紫、周居中间不动。棋子有将、偏、裨、行人、炮、弓、弩、刀、剑、骑等古代战争编制，完全是军事化的。七人对局，每人各占一国；六人对局，秦和一国“连衡”；五人对局，楚又和一国“合纵”；直到三人对局（沈津：《欣赏编·辛集·古局象棋图》）。每方棋子总数为十七枚，纵横十九路，三百六十一个交叉点，类似围棋枰（图 13）。第四种，据《济

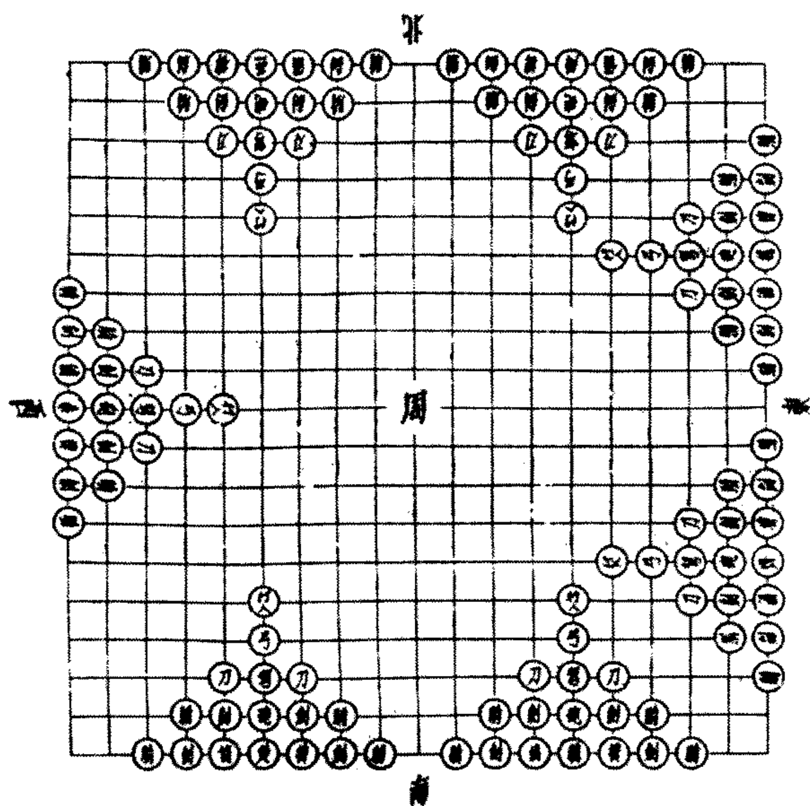


图 13　司马光创“七国象棋”

北晁先生鸡肋集·广象戏图序》得知，北宋当时通行一种象棋，“盖局纵横路十一，棋三十四为两军耳”。第五种，是有“将、士、象、马、车、炮、卒”三十二个子，并设有河界的棋盘，纵十路，横九路。以上几种象棋，只有第五种民间象棋形制比较简洁，而对局的复杂性甚强，故能长期流传。这种象棋在宋徽宗时，形制已经

同于今日[1]。

宋徽宗的《宫词》里有这样一首："白檀象戏小盘平，牙子金书字更明。夜静绮窗辉绛蜡，玉容相对暖移声。"[2]象戏即指象棋，棋盘是用白檀木制造，棋子是象牙做的，以金粉涂写成字。那么何以知其为三十二子呢？《三朝北盟会编》卷九八引曹勋（1098—1174）《北狩见闻录》云："其扈从时，皇太后未知主上即位，尝用象戏局，以黄罗帖覆，书康王字于上，焚香祝曰：今三十二子俱掷于局，若康王入九宫者，大王必得天位。一掷，其子果入九宫，他子皆不近。皇太后以手加额，甚喜。"这是靖康二年（1127）宋徽宗和后妃等被掳北去，将到尧山县（今河北唐山）的途中，韦妃（康王赵构生母）用象棋占卜之事。曹勋为当时随行之臣，其说可信。南宋高宗时的僧人与咸在《梵纲经·菩萨心地品戒疏·波罗塞戏》一词下解释说："释音云：'梵语波罗塞，此翻兵，即兵戏也。'即今以板画路，中间界之以河，各设十六子：卒、炮、车、马、象等，俗谓象棋者是也。"（《续藏经·甲编·支那撰述·大小乘释律部》）从与咸所说可知，南宋初年间流行的象棋，棋盘中间有河界，双方各十六子。据以上可推断，这种三十二子的象棋的形成，当不迟于11世纪中叶。

南宋开国皇帝赵构，任用秦桧奸相，对女真族屈膝求和来换取东南半壁江山的偷安，暂享诗酒琴棋、歌舞美女的生活。明田汝城《西湖游览志余》卷十记载了秦桧与门客康与之的弈棋对话："（康伯可）又尝与（秦）桧对局格天阁下。桧戏曰：'此卒渡河，是尔将军之疥癞。'伯可徐应曰：'今皇御极，视公宰相如心腹。'桧大喜，撤棋酣饮，终日而罢。"临安的格天阁建成于绍兴十五年（1145），是高宗亲书匾额。秦桧是绍兴二十五年（1155）致仕的，他与康与之下象棋当是1145至1155年的十年间，说明南宋初年的

[1] 刘道平. 北宋象棋盘考. 象棋，1961（10）.

[2] 田中玉. 十家宫词. 北京：中国书店，1990.

象棋有河、有卒、有将，而且卒子过了河界，足以构成对敌方将军的威胁。南宋时，象戏已成为当时百姓文娱活动不可缺少的内容。临安市内的小商店、小摊贩那里都可以买到棋子、棋盘。在一般的茶肆中也置有棋具，供人娱乐。宋代还有专门的棋师，姚宽《西溪丛语》卷上记载："蔡州褒信县有棋师闵秀才说：'尝有道人善棋，凡对局率饶人一先，后死于褒信。……道人有诗云：'烂柯真诀妙通神，一局曾经几度春。自出洞来无敌手，得饶人处且饶人。'"由此可见道人也是民间著名棋手。

宋代的女子也下象棋。才华绝世的李清照（1084—1155）在绍兴四年（1134）时写过一篇《打马图》，其中就提到了大小象棋。她把包括象棋在内的各种游戏总称为博，并且大大发挥了一套儒教理论。李清照的《打马图》是南宋最早提到二人对局的象棋的文献之一（图 14）。福建蒲田人蔡伸（1088—1156）在其《友古

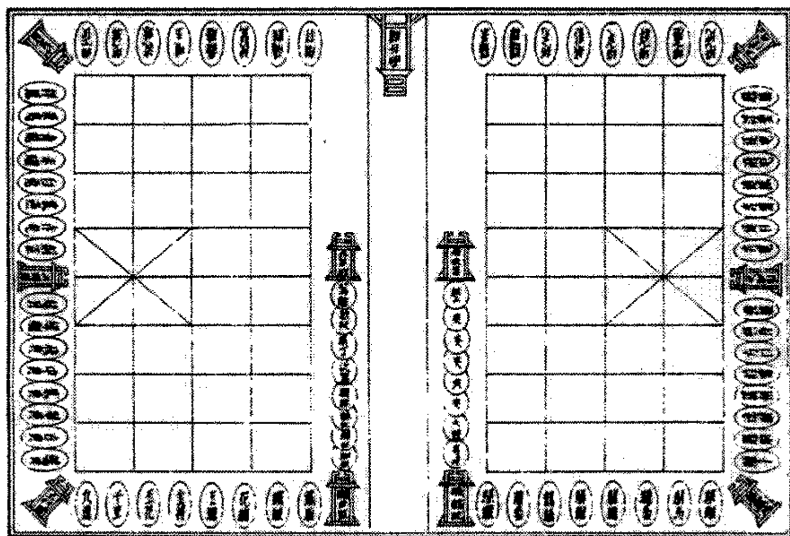


图 14　李清照的《打马图》

居士词·临江仙》中云："帘幕深深清昼永，玉人不耐春寒。镂牙棋子缕金圆。象盘雅戏，相对小窗前。隔打直行尖曲路，教人费

尽机关。局中胜负定谁偏。饶伊使幸，毕竟我赢先。”这首词描写了棋具的精美和贵族青年夫妇的一次棋战场景，明确把象棋列为雅戏。那位“玉人”的棋艺水平不高，只不过是借下棋来消寒遣闲而已，说明象棋活动已经成为日常家庭生活的一部分。“浅色初裁试暖衣，画帘斜日看花飞。柳摇蛾绿妒春眉，象局懒拈双陆子。宝弦愁按十三徽，试凭新燕问归期。”（周密：《草窗词·浣溪沙》）这首诗描绘了一位青年妇女因丈夫远出在外，未有归期，因此百无聊赖，象局、双陆、琴弦等都不足以排遣她内心的忧愁，由此可以窥探到宋代女子象棋活动的概貌。

棋待诏制度不仅限于围棋，在象棋中也有棋待诏。最早记载象棋棋待诏的当推南宋末周密的《武林旧事》，其中卷六《诸色伎艺人》一条列举“御前应制”至“消息”等55个行当，共有504人，棋待诏赫然在目，有围棋5人，象棋10人：“郑日新（越童）、吴俊臣（安吉吴）、施茂（施猢狲）、朱镇、童先、杜黄、（象）、徐彬（象）、林茂（象）、礼重（象）、尚端（象）、沈姑姑（象、女流）、金四官人（象）、上官大夫（象）、王安哥（象）、李黑子（象）。”这15名棋待诏中，注明“象”的无疑是指象棋。从数量上看，象棋棋待诏超过围棋棋待诏一倍，说明象棋活动的盛行和高才辈出。尤其值得一提的是，这时出现了我国第一位女子象棋大师沈姑姑。这说明宋孝宗时代供奉内廷的各色女艺人极多，宋孝宗特意挑选了尤为杰出者侍奉太上皇，沈姑姑就是其中之一；同时也说明宫内女棋手不只一二。以沈姑姑为代表的女象棋手的出现，实际上是南渡前后女子象棋活动掀起热潮后的结果。

1973年8月，我国考古工作者在福建泉州湾的后渚港发现一艘沉没在港道边缘的宋代古船。这艘古船出土的文物中，有木制圆形象棋子20枚，阴刻楷书填红马1枚，墨书将、仕、车、象、炮、兵等10枚，字迹不清者9枚。这些棋子分散在第二、第十和第十三舱中，说明当时船员和乘客们普遍爱好象棋，象棋在普通群众

中较为广泛地开展[1]。据考古学家鉴定，开封出土的一批铜质象棋子为宋徽宗崇宁年间（1102—1106）的遗物。棋子呈圆形，最大者直径为31厘米，最小者仅为11厘米，此外还有20～30厘米的不等。棋子正反两面，有的一边为汉字，一边为图案；有的正反两面均为汉字，显然属于不同套的象棋残存。棋子兵种共有将、士、象、车、马、炮、卒七种[2]。因此，有学者认为，宋徽宗时期象棋已经有了定型，其造型特征为扁圆形双面棋子，一面是汉字，一面是图形，已从唐代的立体化演进到了平面化，但仍遗留有形象化的特点，进而代之以汉字，形象化完全失去（图15）。



图15　宋代铜质象棋子拓本（1983年四川省江油县彰明公社出土）

南宋时已有棋局的记载。如《事林广记·续集》卷四中发现了两局棋：其一，“白饶先顺手取胜局”；其二，“白饶先白起列手取胜局”。前者以“炮八平五，炮八平五”起局，后者以“炮八平五，炮二平五”起局。因宋代记谱方法是以黑棋为准，自左至右双方都用一至九的中文数码表示，故前局是顺手炮局，后者是列手

[1] 张如安. 南宋象棋子出土记. 象棋报，1993-01-18.

[2] 张丰. 北宋铜质象棋子. 象棋研究，1997（1）.

炮局。《事林广记》还记载了30个残局的名称，分十般局面、人名局面和兽名局面三种，“二龙出海势”一局有图，是我国现存最古的一个残局图（《事林广记·续集》卷四）。南宋时叶茂卿还撰著了《象棋神机集》一卷，可惜亡佚了。文天祥也非常爱好象棋，他还选了最精彩的40局，命名从《玉屠金鼎》到《单骑见虏》，逐一绘制成图，并说明着法，可惜也没留传下来。

总之，我国象棋在宋代定型以后，爱好者不断研习、创新，逐渐丰富了着法的变化，使象棋进入了新的发展时期。

三、双 陆

继唐、五代之后，北宋时双陆在宫廷和士人中依然相当流行。宋徽宗《宫词》中即有两首咏双陆。其一是：“双陆翻腾品格新，屡赢由彩岂由人。坐中时有全娇态，才见频输特地嗔。”其二是：“黄昏人寂漏初稀，嫔御相从奉直归。慵困尚寻嬉戏事，竟将双陆且忘机。”[1]宋人传奇《李师师外传》载，宋徽宗曾赐李师师“藏阄、双陆等具”，宋徽宗与李师师“双陆不胜，围綦又不胜，赐白金二千两”[2]。可见双陆是在北宋宫中常见的博戏。江南士人朱贞白有咏《莺粟子》诗云：“倒排双陆子，稀插碧牙筹。”（江少虞：《宋朝事实类苑》卷六十三）说明北宋士人中亦盛行双陆。南宋人洪遵著有《谱双》一书，其序中说：“双陆最近古，号雅戏。以传记考之，获四名：曰握槊、曰长行、曰波罗塞戏、曰双陆。盖始于西竺。”（《说郛·谱双》）后世的论述都认为双陆源于古印度。该书还将双陆分为北双陆、南双陆、大食双陆、真腊双陆等多种形制，其棋盘刻线均不相同。从这一点来看，双陆当是舶来品。由于输入时间长了，融入了中华民族文化之中，成为中国古

[1] 田中玉. 十家宫词. 北京：中国书店，1990.

[2] 鲁迅. 唐宋传奇集. 北京：人民文学出版社，1956.

代棋艺中的一种。李清照《打马图》对这一游艺介绍也颇详尽。北宋之时，双陆在各地非常盛行。当时在北方的酒楼茶馆里，往往都设有双陆盘，供人们边品茶边玩双陆。城市里还出现了用双陆进行赌博的组织，一般在双陆赌博时都设有筹，以筹之多少赌得钱财。外人入赌，还有优惠条件，如预先受饶 3～4 筹等，可当时胜一局双陆至多得 2 筹，由此可以想见赌博组织中高手的水平和实力。这时的双陆形制和打法与唐代差别不大，宋末元初人陈元靓在《事林广记》中曾刻入了当时“打双陆图”，对双陆的格式、布局有着形象的表现（图 16）。



图 16　元《事林广记·双陆图》（国家图书馆藏）

到了南宋之时，有人认为双陆几乎绝迹，陈振孙《直斋书录解题》卷十四称：“此戏今人不复为。”实际上，虽然在中原一带罕见此戏，但在北方的辽金和南方一带还是非常流行的。南宋人吴曾《能改斋漫录》卷六“双陆”条记载了他同善双陆者谈论双陆之事，其大意是：《狄仁杰家传》载武后对狄仁杰说：“朕昨夜梦与人双陆，频不胜，何也?”狄说：“双陆输者，盖谓宫中无

子。”显然，吴曾与善双陆者都是喜好和熟悉双陆的。吴曾谈论双陆之地当是他晚年生活地浙江，那里有双陆的流行。又如南宋著名词人刘克庄（1187—1269）曾在两首《贺新郎》词中述及“棋柝”“槊棋"。其中一首作于淳祐四年（1244），有“少时棋柝曾联句”[1]；另一首有“不但槊棋夸妙手，管城君，亦自勍敌”[2]。刘克庄自幼喜好槊棋，成人后自称槊棋妙手，文章无敌。他的主要活动地区在福建、浙江一带，说明那里有握槊的流行。

四、《投壶新格》的产生与投壶活动

宋代传统的投壶形式较为盛行，但是司马光对当时流行的投壶活动方式意见很大，认为传统的投壶玩法不合礼制，多为奇巧侥幸的投法。于是他对投壶的玩法进行了符合封建礼教的改革，撰写了《投壶新格》，用以宣传封建道德，巩固封建秩序。司马光更定的《投壶新格》一卷，作于宋神宗熙宁五年（1072）。他整理和修订历代和时行的投壶格谱，尽颠倒其例，“更定新格”以“寓其教”，使投壶更符合当时统治者的需要。宋王阚之《渑水燕谈录》云：“司马温公既定格，每对客赋诗、谈文或投壶以娱宾，公以旧格不合礼，意更定新格……足见公之志，虽嬉戏之间亦不忘正也。”司马光在《投壶新格·序》中说，投壶可以“合朋交之和，饰宾主之欢，且寓其教焉”，还可以“用诸乡党，用诸邦国”，可以“观德”。他从投壶中体悟出中庸之道，把投壶提升到一个很高的境界：“投壶可以治心，可以修身，可以为国，可以观人。何以言之?夫投壶者不使之过，亦不使之不及，所以为中也。不使之偏诐流散，所以为正也。中正，道之根底也。”（《司马文正公传家集》卷七十五）他在叙述中还对壶、矢与投法作了简要的交代，以见宋与古不同。

---

❶ 胡云翼. 宋词选. 北京：中华书局，1962：384. 胡注：“这里的柝，疑为槊之误。”

❷ 欧阳代发，王兆鹏. 刘克庄词新释辑评. 北京：中国书店，2001：404.

他说“偶中者为下，使夫用机徼幸者无所措手焉。壶口径三寸，耳径一寸，高一寸。实以小豆，去席二箭半，箭十有二，长二尺有四寸。以全壶不失者为贤，苟不能全，则积算先满百二十者胜，后者负，俱满则余算多者胜，少者负。以图列之左方，并各释其指意焉。”由此可见，司马光是利用投壶宣扬“恭谨志、存中正”的道德。

在投壶方式上，司马光定有“有初”（第一箭入壶者）、“连中”（第二箭连中者）、“贯耳”（抽入壶耳者）、“散箭”（第一箭不入壶，第二箭起投入者）、“全壶”（箭箭都中者）、“有终”（末箭入壶者）、“骁箭”（投入壶中之箭反跃出来，接着又投入壶中者）等等。

投的箭浅入壶中而斜靠在左右壶上，名为“倚竿”。它在连中“全壶”时才算在通数。如被后箭所击坠地废其“算”，被击坠壶中的照算。“倚竿”按其箭末方向、旋转否、斜靠方位等情况，定名为“龙首”“狼壶”“带剑”“耳倚竿”等。这些旧作十五“筹”算，而此时一律按“倚竿”要求处理。箭本投入壶中名为“倒中”，倒中的“耳倚竿”名为“倒耳”，旧法作百二十“筹”和作满“筹”算，此时改为壶中之数全废。这些改动都体现了司马光“倾邪险诐，不足为善”的思想。

投壶活动在士大夫中间非常流行，如“杨大年每欲作文，则与门人宾客饮博、投壶、弈棋、语笑喧哗，而不妨构思”（欧阳修：《归田录》卷一）。“康节先生赴河南尹李君锡会投壶，尹锡末箭中耳。君锡曰：‘偶尔中耳。’康节应声曰：‘几乎败壶。’坐客以为的对。”（《邵氏闻见录》卷一八）又如，“而旧图反为奇箭，多与之算，如倚竿带剑之类，今皆废其算以罚之；颠倒反复，恶之大者，奈何以为上，如倒中之类，今当尽废。壶中算以明逆顺，大底以精密者为上，偶中者为下，使夫用机徼幸者，无所措手。”（王闢之：《渑水燕谈录》卷八）

投壶这项活动，东汉以前礼教意义甚浓，两晋南北朝开始向技艺多样化的方向发展，娱乐性增强了，隋唐亦如此。《投壶新格》

中亦反映了 1072 年以前投壶多样化的内容。司马光“更新定格，增损旧图”，在投法计分上多加以限制，实际上阻碍了这项活动向技艺多样化、复杂化发展，某种程度也影响了它的娱乐性。但这种“改进”对巩固当时统治的政权是有好处的，所以该书明清两代不断被士大夫重刊。《宋史·艺文志》《郡斋读书志》以至《四库全书总目提要》等均录有《投壶新格》其目。后世辑录此书的有《雪堂韵史》《居家必要》《欣赏编》《说郛》《古今图书集成》及《丽楼丛书》等。

第六节　多样化的民间体育活动

宋代广泛开展的民间体育活动如角抵、百戏、水嬉等已形成为一种民俗文化。中国古代体育主要是以世俗文化为核心的多层的物质—精神结构的交汇。正是由于世俗文化和宫廷文化的交汇融合，从而促进了中国古代体育的迅速发展。

一、角抵活动的普及

宋代的角抵亦起自军中。宋太祖在征战之中，曾制定过以角力之胜负增俸禄、迁隶上军的“圣训之法”，目的是增强军士体质。立国后，此法未废，宋时四大将张俊、韩世忠、刘光世、岳飞都在其军队中实施了角力练兵之法。

宋代的民间角抵活动也具有一定的规模，产生了技艺高强的大批职业相扑手及相关组织。据《武林旧事·诸色伎艺人》载，南宋临安已有了相扑艺人的行业组织角抵社和职业性相扑手，经常组织相扑比赛，还给予物质奖励。据《东京梦华录·京瓦伎艺》记载，当时东京洛阳的瓦子等娱乐场所还有小儿相扑。

吴自牧的《梦粱录·角抵》对宋代的相扑运动有很详细的记

载：“角抵者，相扑之异名也，又谓之争交。”当时的相扑分官方组织的与民间组织的两类。官方组织的相扑主要是在典礼集会上进行表演，以示欢庆。为此，朝廷训练了大批的相扑手。

北宋初年，有一署名“调露子”的人撰写了一本专门论述摔跤的书《角力记》。全书分述旨、名目、考古、出处、杂说五章，记载了我国从春秋战国至五代十国时期近一千七百余年的摔跤历史，介绍了摔跤的流行情况，考证了摔跤名称的沿革，是我国最早的一部论及摔跤的专著。在当时的条件下，该书把体育道德作为参加体育活动必须具备的条件是非常难能可贵的。

宋代角抵活动的开展非常广泛。如北宋的宫廷中就设有专门的相扑队，这些相扑手不是来自民间，而是选自军中，叫做“内等子”。他们由御前忠佐军头引见司管理，都是经过精心挑选的膂力强劲的壮年军汉。对内等子的选拔三年进行一次，新选拔出的佼佼者被赏赐金银细绢，并依次以不同的等级补入内等子，而被淘汰的原内等子成员则被派到诸州道郡做管营军头，也算是对其相扑生涯的奖赏。每当遇到朝廷的郊拜、明堂大礼筹等庆典时，内等子都要装扮整齐，戴着一种别致的帽子，耳鬓的头发蓬蓬松松的，紧握着拳头走在皇帝车贺两侧，横膀而行，威风凛凛。

民间的相扑高手一般聚集在当时的娱乐场所瓦子中。在瓦子中的相扑，既是一种大众娱乐形式，又是一种赌博形式，是财富再分配的媒介。它的开场有自己的一套规矩，大概是要先由女艺人出来“打套子”，也就是我们常说的花拳绣腿，稍后再由相扑手出场，全力相较，胜者可得赏金。

南宋时最有名的相扑场所是在护国寺南的高峰露台，能在那里参加相扑竞赛者，都是从诸道州郡选来的顶尖高手。所以在那里获胜就等于夺得了相扑冠军的桂冠一般，能得到很丰厚的奖赏。奖物有旗帐、银杯、彩缎、锦袄、官会、马匹等，也有幸运者得到朝廷的封赏，获得军职。如景定年间有个叫韩福的相扑手，在夺得头赏后被委以军佐之职。

南宋京城临安还沿用古称成立了“角抵社”，其中著名的职业相扑手竟有五十多名。他们有的还在护国寺南的高峰露台摆擂台较技，广招天下相扑高手竞技，优胜者可获丰厚的奖赏。《水浒传》第七十四回“燕青智扑擎天柱”的生动描写，大致形象地再现了这类露台相扑的情景，亦可以窥见宋代相扑的一斑（图 17）。

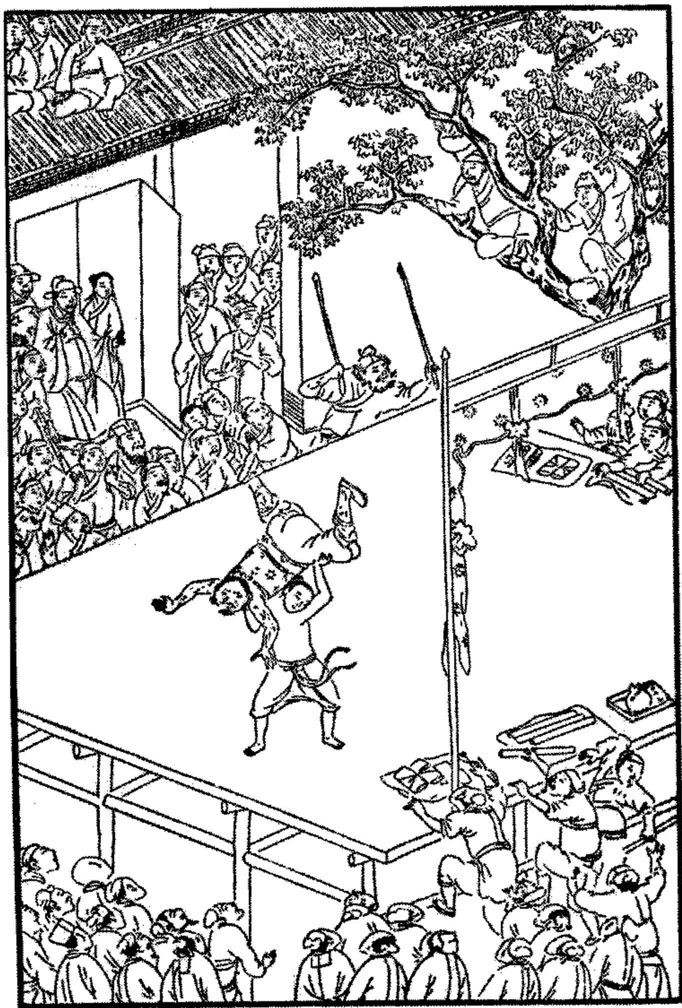


图 17 《忠义水浒全传图》第七十四回“燕青智扑擎天柱”

在宋代宫廷和民间瓦肆中，都有女子相扑表演，这是宋代独兴的体育项目。当时出现了一批女相扑手，如赛关索、嚣三娘、黑四姐等人，都是著名的相扑竞技高手。《武林旧事·诸色伎艺人》称她们为“女飐”，是指其招数变幻难测、身法疾速如风之意。书

中著录在杭州的著名相扑艺人有韩春春、绣勒帛、锦勒帛、赛貌多、侥六娘、后辈侥、女急快等，从她们的艺名可以看出，女子相扑身法急快，姿态优美，形体动人。她们往往排在男子相扑的前面，先打开场子，招呼观众，制造气氛，待市民围拢过来时，她们退下，正式相扑开始，所谓“先以女飐数对打套子，令人观睹然后以膂力者争交”。这种现象在宋代城市中十分普遍，足见女子相扑的戏乐色彩、极力迎合市民欣赏需要的成分在相扑运动中增强，主要是表演而带有娱乐市民的性质。

当时女子相扑的形式大概与男子差不多，裸露颈项臂膀，乃至腰肚，因此有人很是看不惯，斥之为“妇人裸戏”。宋仁宗嘉祐七年（1065）正月二十八日，在东京最大的宣德门广场举行百戏表演，宋仁宗在宣德门上堂而皇之地观看女子相扑，并赏赐女相扑手。万人空巷的表演场面曾激得司马光上书要求“今后妇人不得于街市以此聚众为戏”。他在《论上元令妇人相扑状》一文中慷慨陈词：“臣愚窃以为宣德门者，国家之象魏，所以垂宪度，布号令也。今上有天子之尊，下有万民之众，后妃待旁，命妇纵观，而是妇人裸戏于前，殆非所以隆礼法示四方也。”（《司马文正公传家集》卷二十三《论上元令妇人相扑状》）但妇人角力之戏并未因司马光上书而就此停止。

除以上的相扑竞技之外，当时还有盛行的“小儿相朴”“乔相扑”等，此类相扑表演的娱乐性很强。《东京梦华录·京瓦伎艺》“京瓦伎艺”条有“杨望京：小儿相扑”之语，一个艺人表演小儿相扑，很有可能就是两手两足着地，一大人充当两小儿，作紧紧搂抱难分难解之相扑状。这种表演近现代还常见于舞台和戏场。“乔相扑”，顾名思义，是滑稽相扑的意思。戏剧性相扑与竞技性相扑最根本的区别是具有规定性情景，相扑路数与结局是预先规定好的。相扑者或大吹大擂者负，或高大强壮者输，或相扑动作一派醉态，这才能产生滑稽的效果，赢得观众的笑声。

二、水嬉的兴盛

宋时的水嬉也称水戏，泛指水上活动，其内容包括游泳、弄潮、龙舟竞渡、水秋千、水傀儡、踏混木、水百戏等，这里简略介绍几项。

太平兴国元年（976），宋太宗动用三万五千士兵，拓建西池，并赐名为“金明池”。太宗此次将其拓为周长约九里三十步，直径七里许的规模，其目的亦是为了演习水战。雍熙元年（984）四月，太宗驾临金明池检阅水军，只见浩浩湖面上，旗影遮日，五彩战船星罗密布，龙旗一挥，万棹如风般倏忽往来，阵形不乱。当两船相近时，战戟齐出，水兵或防或击，配合有方。太宗观战后，曰：“兵棹，南方之事也，今既平定，固不复用，但时习之，不忘武功耳。”（《宋史·礼志十六》）这说明宋太宗扩建金明池的目的是为了强大水军。

到了宋真宗时期，“水战”一词已从史籍中消隐，改名为“水戏”或“争标”，并“纵都人游赏”。其实，这时军事训练的成分已被淡化，而水戏的内容逐渐增多。《宋史·礼志十六·游观》载，太宗于淳化三年（992）三月，“幸金明池，命为竞渡之戏，掷银瓯于波间，令人泅波取之。因御船奏教坊乐，岸上都人纵观者万计”。这便是一场皇帝亲临、看客众多的大规模游泳比赛。《东京梦华录·京瓦伎艺·驾幸水殿观争标赐宴》称：“有两画船，上立秋千。”“一人上蹴秋千，将平架，筋斗掷身入水，谓之水秋千。”“水秋千”类似于现代的跳水运动。

北宋都城东京开封水嬉的盛况是，先在具有唱乐的船上进行“九傀儡”表演，然后是“水秋千”，表演者在入水前身体有空中翻转的动作，所以整个表演惊险、刺激，很吸引人。有诗云：“巧矜能作水嬉，偶形千状拟为真。机关自谓无知者，手足其如有见时。”（《全宋诗·韩琦·水嬉》）说明水嬉中“傀儡”表演非常逼真、生动

形象。王珪《宫词》中写道："内人稀见水秋千，争擘珠帘帐殿前。第一锦标谁夺得，右军输却小龙船。"（《宋诗纪事·王珪·宫词》）可见当时的表演已将百戏技艺与水戏相结合了。至政和年间，宋徽宗则于金明池内大建殿宇，将其完全改为皇家春游和观看水戏的地方。苟安于临安时，高宗依然不忘水戏之妙，在面积远远超过金明池的西湖上继续进行水嬉表演活动。

宋室南渡，水上活动更为兴盛，《梦粱录·观潮》载：去观潮、弄潮的人"以大彩旗，或小清凉伞，红绿小伞儿，各系锈色缎子满竿，伺潮出海门，百十为群，执旗泅水上，以迓子胥弄潮之戏，或有手脚执五小旗浮潮头而戏弄"，"善泅之徒，竟之弄潮之戏"，"不免有沉溺者，官府因此而禁止，然亦不能遏也"。《武林旧事·观潮》亦记载："吴儿善泅者数百，皆披发文身，手持十幅大彩旗，争先鼓勇，泝迎而上，出没于鲸波万仞中，腾身百变，而旗尾略不沾湿，以此夸能。而豪民贵宦，争赏银彩。"由上述可见，民间善游者极多，人们对此有极大的兴趣。

当时有些权贵之家还建有私人"游泳池"。宋徽宗时的宦官杨戬家"堂后作一大池，环以廊庑，扃鐍周密。每浴时……跃入池中游泳，率移时而出，人莫得窥，然但谓其性喜浴于池耳"（陆游：《老学庵笔记》卷十）。由此可以看到当时人们对于游泳的喜好程度。

宋代游泳弄潮活动的兴盛使得社会上出现了专业的游水艺人。《武林旧事·诸色伎艺人》中有"弄水：哑八、谢棒杀、画牛儿、僧儿"的记载，而淳熙十年（1183）的一次弄潮表演中，有"僧儿、留住等几百余人，皆手持十幅彩旗，踏浪争雄，直至海门迎潮"（《武林旧事·乾淳奉亲》）。这些人都是"市井弄水人"。大批游泳专业艺人的出现推动了游泳技术的发展。

三、长　跑

长跑在我国有着悠久的历史，它一直是古人生活生存、军队士

兵训练的重要内容。《宋史·兵志七》中规定：召募兵丁是“先度人材，次阅走跃”。士兵提升，“列校转补，有司先阅走跃”。跑跳能力是兵士的重要体能。韩世忠是南宋名将，其临战指挥传令便有一个善跑的“传令兵”，“韩世忠欲进趋淮阳城下，独驰一骑。合一把雪执信字旗。一把雪者，其兵之绰号，盖矫捷善走之人也。令诸军兵马继进，见信旗止则止，见信旗麾则俱进”（《三朝北盟会编》卷一六百十九）。善跑的步兵是指挥官的传令兵。由此可见，长跑在军事上的作用。

在古代的通信联络中有马递和步递两种。步递中的急脚递就是驿卒奔跑来传递官方文书。为了提高传递速度，驿卒都是选择善跑之人担任的。沈括在《梦溪笔谈·官政一》中记载：“驿传旧有三等，曰步递、马递、急脚递。急脚递最遽，日行四百里，唯军兴则用之。又有金字急脚递，以木牌朱漆黄金字，日行五百里。”一天要跑“四百里”或“五百里”，这样的速度还是很快的。这使我们看到长跑应用的广泛。

四、“百戏”中的体育活动

南宋绍兴三十一年（1161），金主完颜亮率六十万大军侵犯宋境。宋朝皇室将宫廷教坊制彻底废除，皇家举行宴庆时只得从军队及民间调拨百戏艺人来表演。宋时，军队由皇帝直接管，司分十军，其中左右二军主职百戏乐舞，号称“诸军”。《东京梦华录·宰执亲王宗室百官入内上寿》说：“所谓左右军，乃军师坊市两厢之军，非诸军之军。”可见军队中设有专门进行演艺的士兵。他们的表演内容以百戏为主，包括踏球、蹴鞠、踏桥、藏挟、寻橦、踶剑、飞弹丸、杂旋、狮子、踢弄、跳索、上竿、擎戴、拗腰、筋斗、倒立、透剑门等等。

宋代百戏伎艺的发展更臻成熟，花样翻新，演技精湛。《东京梦华录·驾登宝津楼诸军呈百戏》记载，在宫廷宝津楼下，众

军士给皇帝演出百戏，场面十分热闹。先是排列鼓子（军中乐器）十几面，这时有一人摇动双鼓子，走到宝津楼前致词，一般都是唱“青春三月蓦山溪”诗句。唱罢，一个身披红巾者在鼓笛声中舞弄着大旗，接下来便是狮豹入场，坐在地上作进退状，动作迅速麻利。之后又一个身披红巾者，手执两面色的旗子，蹦蹦跳跳地挥舞着，人们管他叫“扑旗子”。等到爬竿、翻筋斗之类表演完毕，乐部开始动作，琴家弄令，有化了装的轻捷矫健的军士百余人，队前树立旗子，每人都手执雉尾、蛮牌（粗藤做的盾牌）、木刀，初步形成行列，成为拜舞互变、开门夺桥等阵形，然后再变为偃月阵。这时，乐部又动蛮牌令，队内两人出阵对舞，如击刺之状，一人作奋击之势，一人作仆倒之状。出场共有五七队，或者以枪对牌，或者以剑对牌之类。突然爆发一声巨响，如晴天霹雳，谓之“爆仗”，则持蛮牌者引退，烟火四起，有戴假面披发、口吐狼牙烟火如鬼神状者上场。此人身着青色贴金花前长后短之衣，贴金的皂裤，光着脚，随身携带大铜锣一面，迈着舞步而进退，谓之“抱锣”。然后绕场数周，有人燃放烟火等。又一声爆仗，乐部演奏《拜新月慢》曲，有人扮演“硬鬼”“舞判”等表演哑杂剧。接下来，有百余人表演格斗击刺和翻、打、跌、扑等技艺。如此表演完毕，又有马上抱红绣球的人，击以红锦索，掷于地上，数骑追逐射之，左曰“仰手射”，右曰“拿手射”，谓之“拖绣球”。又把柳枝插在地上，数骑用笺子箭（箭头较宽、似铲菜），或者用弓、弩射之，谓之“蜡柳枝”（插一圈柳枝射之）。又有以十余面小旗装在轮上，用马驮着它们出来，谓之“旋风旗”。又有手执小旗挺立在马鞍上，谓之“立马”。或者把身子附在马下，以手攀鞍而又骑到马上，谓之“蜡马”。或者用手握住镫裤，以身从后鞧（套车时拴在驾辕牲口屁股上的皮带子）来往，谓之“跳马”。忽然将身子离开马鞍，弯曲右脚挂在马鬃上，左脚踏着脚镫，左手抓住马鬃，谓之“献鞍”。还有“镫里藏身”“赶马”“绰尘”等难度较大的马技表演。以上表演的场面十分壮观，类似今日之马戏。

“踢弄”也是当时“百戏”表演的内容之一，包括踢和弄两大部分。以脚舞弄小道具的叫“踢”，舞弄大道具的叫“弄”，具体形式有踢瓶、踢罄、踢缸、踢钟、踢墨笔，弄碗、弄花钱、弄花鼓槌、弄球，弄斗等。踢弄之外还有走索、踏跷、上竿、打筋斗、过门子、过圈子等。走索即把大绳子拴在相隔数丈远的两根立柱上，艺人在绳子上行走，用平衡术以保持身体不倾斜。有的在绳索上提水，有的边走索边表演。有的甚至将走索和踢弄二者混合在一起。

宋代继承前代的跳丸、飞剑之术，其丸剑之技日趋精湛，以至宋太宗赵光义都用丸剑艺人来向诸外族显威。《文献通考·兵皿》载：“太宗选军中勇士，教师剑舞，皆能掷剑凌空绕身，承接妙捷如神。每契丹使至，赐宴，乃出以示之。凡数百辈袒裼挺刃而入，各献其技，霜锋雪锷，飞耀满空。及亲征太原，巡城耀武，必以剑舞前导，观者神耸。”宋太宗以百戏之技炫耀国力，但这种出神入化的弄剑之术大都是中看不中用的花招，并不能用于实战，因此也不可能令外族威服。

宋代的宫廷艺人流入民间，促进了民间百戏的发展。而民间的百戏大都在繁荣的城市里表演，这大大地丰富和活跃了市民文化。据《东京梦华录》《梦粱录》《都城纪胜》等文献记载，北宋首都汴京（今河南开封市）的瓦舍极多，大的可容纳千人。瓦舍之中辟有专门演出的地方，称为“勾栏”。仅以桑家瓦子为例，里面就有大小勾栏五十余座。在南宋首都临安时称“勾栏瓦肆”的各种表演场所遍地开花，参与人数不断增加，同场献艺，互相观摩，相互竞争，使百戏表演的水平不断提高，并形成为一种市俗文化，这为中国古代体育的形成提供了丰富的土壤。

第七节　辽、金、西夏的体育活动

崛起于公元10世纪初期的辽国，对繁荣战国的体育文化作出

过很大贡献。辽朝统治者在保存本民族的体育传统时，也注重吸收不同民族的风俗习惯和文化传统，习武活动和妇女体育活动的开展独具特点。《辽史》中对各朝辽帝钩鱼、捕鹅、射猎及打马球、射柳、角抵等体育活动的记载俯拾皆是。统治辽二百余年的九个皇帝，几乎个个都是体育迷和射猎高手。与同时代的宋朝皇帝相比，他们参与体育活动的时间多、项目多，以射猎为主的体育活动尤其受到重视。体育在其国家管理制度及政治军事等领域中的影响非常大。

金朝建国之初，女真族脱离原始社会未远，民风朴厚。随着女真人与汉人的接触日益增多，互相影响，互相学习，女真人的生活习尚发生了一些变化。在体育方面，除了保持本民族的习武特点之外，还模仿汉人实行武举制来选拔武官。击球、角抵开展比较普及，围棋、象棋、双陆、叶格戏的开展也是盛极一时。汉人的投壶和纸鸢也有所开展。党项族是一个具有淳厚民风与尚武精神的民族。西夏国建立之后，较多地保持了本民族特有的民族特点和风格，同时注意吸收其他民族的优秀文化，特别是吸收了汉族儒家文化的精华。西夏军事武艺的发展和兵器的精良在当时是出名的，西夏人的骑射、相扑和棋类活动开展得也很广泛。

一、军事体育中的习武活动概述

在辽朝的习武活动中，最为重要的是射猎活动。由于施行了“捺钵”制度，辽朝的皇帝经常在大自然中射猎。“捺钵”一词为契丹语，意为辽帝的行营。“捺钵”制度是由契丹族传统习俗发展而来，随四季变化，逐水草迁徙。辽朝建立之后，皇帝依然四时游猎，在游猎之地设置行营。其目的不单纯是游猎小憩，而是为保持契丹族能骑善射的尚武精神。这种具有习武教战特点的制度，加强了各部落之间的联系，同时也锻炼了士兵的作战能力，培养了尚武精神。女真人也勇敢顽强，善于骑射。金朝的骑兵善于在马上使用长枪和

短刀。金朝还学习汉人，实行武举制，选拔武艺高超的人才，培养习武练艺的社会风尚。党项族是一个勇武善战、吃苦耐劳的民族。在长期的社会生产和生活中，非常重视军事武艺的训练，建立了铁骑部队、水上部队、女兵战斗队等，同时还制造了先进的兵器。

（一）辽的习武活动

1. 辽军事体育中的习武活动

辽军事体育中的习武活动最主要的莫过于射猎活动。据《辽史·太祖纪下》记载，天赞三年（924）冬十月丙寅朔，“猎寓乐山，获野兽数千，以充军食……十一月乙未朔……射虎于乌剌邪里山，抵霸室山。六百余里且行且猎，日有鲜食，军士皆给。”这种大规模射猎活动的所得能保证大批军队的食品供应，可见辽人射猎水平之高，因此其军事训练的作用也是不言而喻的。虽然射猎在辽建国后逐渐失去了经济作用，但历代皇帝都乐此不疲，从契丹人对射猎“其乐无涯”的评价可知，娱乐性已超越生产性，同军事性一样成为射猎的主要特色（图 18）。

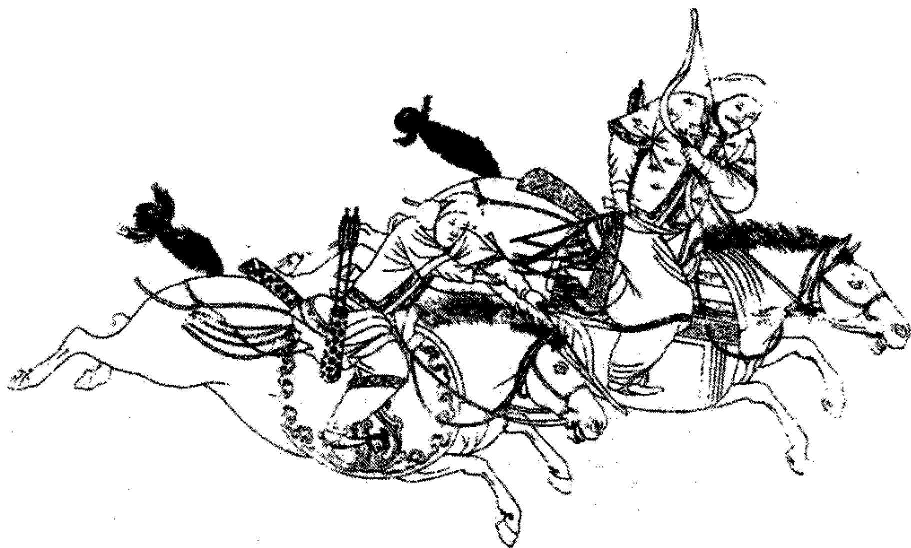


图 18　辽代射猎图（选自《唐代的外来文明》）

根据辽的“捺钵”制度，皇帝并不长住京城，每年四季均要“四时巡守”，“四时各有行在之所，谓之捺钵”（《辽史·营卫志》)。这种捺钵活动各朝辽帝无不严格遵守，而捺钵的主要活动之一就是各种射猎活动。通过这种已成定制的射猎、马球等军事体育活动，辽的军力明显强于北宋。辽朝九代皇帝几乎都酷爱射猎活动。自耶律阿保机“好骑射，铁厚一寸，射而洞之”（厉鹗：《辽史拾遗》卷一）及穆宗“性好游牧，穷冬盛夏，不废驰骋”（《辽史·穆宗纪》）至末代辽帝天祚帝纵情游猎，各代皇帝每年都要花大量的时间参与以射猎为主的习武活动。射猎对于辽帝来说早已失去经济意义，而成为以娱乐为主要目的的体育活动。辽朝虽有五京之设，但因射猎的需要，五京形同虚设，国家行政中心要据射猎的需要四出“捺钵”，可见射猎在辽代政治文化生活中的重要性。它同辽的政治经济制度密不可分，极大地影响到辽朝国家机器的运转。

由此可以看出，辽朝皇帝亲自参与习武活动，经常在大自然中驰骋射猎，均有较好的体魄和骑射本领。辽朝皇帝通过各种骑射、游猎活动，一方面加强了同边远部落的联系，巩固国家的统治；另一方面培养了契丹人的尚武精神及军事本领，具有习武教战的成分。辽太宗曾说：“朕之畋猎，非徒从乐，所以习武也。”（《辽史·太宗纪上》）辽的这种以猎练武的方法，在以后的金、元、清朝得到了很好的应用，这也是辽朝体育文化对中华文化作出的重要贡献。

射猎在辽的其他文化活动中也占有重要位置。例如，皇帝亲征仪式上要“射鬼箭”，以求雨为目的的射柳仪式上要射柳，民间节日中三月三日为射兔节，这些无不体现了辽射猎活动的影响之深之广。军事体育几乎无时不在，无处不有，已成辽国上下一致的全民运动。

2. 辽妇女的习武活动

契丹民族发展到辽建国，是刚刚由奴隶社会进入封建社会，较

少受到封建礼教的束缚。妇女同男子一样从事包括射猎在内的生产活动，社会地位较高。《辽史·后妃传》就指出："辽以鞍马为家，后妃往往长于射御，军旅田猎，未尝不从。如应天（皇后）之奋击室韦，承天（皇后）之御戎澶渊，仁懿（皇后）之亲破重元，古所未有，亦其俗也。"由此可见，契丹人射箭活动的广泛性不仅体现在男人们中有射箭高手，而且妇女中也有这样的人。对妇女从事习武活动，辽的思想观念与北宋截然不同，妇女习武人才同男子一样受到尊重和赞赏，一样被视为英雄。例如，辽咸雍元年(1065)，"辽主以太后射获熊，赏赉百官有差"。"辽以太后射获虎，大宴群臣，命各赋诗"（《续资治通鉴》卷六十三)。"太宗靖安皇后萧氏……性聪慧洁素，尤被宠顾，虽军旅，田猎必与。"(《辽史·后妃传》) 史称她少习武艺，能左右持射。辽道宗耶律洪基的皇后肖观音在随同伏虎射猎后写了一首诗："威风万里压南邦，东去能翻鸭绿江。灵怪大千俱破胆，那教猛虎不投降。"(《辽史·后妃传》) 从诗中既可以看到当年辽国的赫赫声威，也可以看到契丹妇女的勇武精神。

（二）金的习武活动

1. 金的军事武艺活动

女真人勇敢顽强，善于骑射，"金之初年，诸部之民无它徭役，壮者皆兵，平民则听以佃渔射猎习为劳事。有警则下令部内，乃遣使诣诸孛堇征兵"（《金史·兵志》)，金朝的军队是在女真氏族制度上建立起来的，三百户为一"谋克"，十谋克为一"猛安"。这既是氏族组织，又是军事组织，平时生产劳动，战时作战。金军初期的战斗力是很强的，各种骑射活动非常盛行，到处都有练习骑马射箭的马射场（图 19)。



图 19　金人出猎图（选自明刊本《南柯梦》）

金朝的骑兵多用长枪，另备短刀，必要时刀枪并用。金朝宗室挞懒（？—1139），武艺超群，善使长枪。《金史·挞懒传》记载："出河店之役，太祖欲亲战，挞懒控其马而止之曰：'主君何为轻敌，臣请效力。'即挺枪前，手杀七人。已而枪折，骑士曳而下者九人。太祖壮之曰：'诚得此辈数十，虽万众不能当也。'"枪折之后，竟徒手把九个骑士击拉下马，可见其武艺的确不一般。金兵善用长枪的战例很多，如金世祖与桓赧军作战，世祖执剑身先士卒指挥："桓赧军以干盾进，世祖之众以长枪击之，步军大败。"（《金史·桓赧传》）金军将士中以矛矟著名者也有不少，例如，"谋衍，勇力过人，善用长矛突战"（《金史·谋衍传》），"海里，娄室族子，体貌丰伟，善用矟"（《金史·海里传》）。有时金兵刀、枪、射箭并用，金名将蒲察世杰常常"橐甲佩刀，腰箭百支，持枪跃马，往来军中。敌人见而异之曰：'真神将也。'"一次与宋

军作战。“宋将三人挺枪来刺世杰，世杰以刀断其枪，宋兵乃退”（《金史·蒲察世杰传》）。金宗室，金朝开国功臣之一完颜银术可之子谷英在作战中也善用刀，有一次战斗中，“一卒挥刀向跋里速，谷英以刀断其腕，一卒复从旁以枪刺之，谷英断其枪，追杀之。”（《金史·银术可传》）由此可见，金兵的武艺高强，刀、枪、箭等兵器样样皆精。

2. 金的武举制度

靖康二年（1127），北宋被金朝所灭，东起淮水、西至大散关（今陕西宝鸡西南）的北方广大地区都置于金朝的统治之下。

金太祖、金太宗以武功灭辽及北宋取得天下，到金熙宗时，金朝在北方的统治已经趋于稳定。为了笼络广大练武之人，皇统年间（1141—1149），金熙宗下令开设“武举”，对所有的女真人、汉人以及其他各族练武之士，都一律按武艺高低加以考核，按成绩高低量才录用。自此，武举考试一直坚持进行，直到金哀宗天兴三年（1234）金朝灭亡。

金朝的武举制度比较严密，录取也相对公正。武举每隔三年进行一次，分为府试、省试、殿试三级。武府试的时间规定为三年一间隔的第二年八月二十日，共分六处进行：河北东路、河北西路、中都路于大兴府（今北京市），临潢、会宁、东京等路于大定府（今辽宁昭乌达盟城西大名城），西京路、河东南路、河东北路于大同府（今山西大同市），大名路、山东东路、山东西路于东平府（今山东东平），南京等路于开封府（今河南开封），京兆、鄜延、庆原、熙秦等路于河中府（今山西运城蒲洲镇）。武省试的时间规定为第三年的正月二十日，诸路应试之人齐集于中都（今北京市），由吏部统一进行考试。武殿试的时间规定为省试的三个月后，即三月二十日进行，皇帝亲自到场面试。每级考试时，都按武艺高低分为上、中、下三等。上等：能挽一石力弓，以重七钱竹箭射一百五十步外之立靶，十箭之内，府试要求中一箭，省试要求中两箭，殿

试要求中三箭。又远射二百二十步外的垛子（墙上向外或向上突出的部分），三箭之内应有一箭到达。以上为步射。再试马射，即在一百五十步内，每隔五十步设两只高五寸、长八寸的卧鹿，应试者在骑马疾驰时，要能以七斗力弓，引凿头铁箭（箭镞长六七寸，形如凿）射击目标——卧鹿，府试允许在马上射四次，省试允许在马上射三次，殿试允许在马上射两次，要求能射中两箭。然后试以枪刺板，即应试者骑马驰突而入，在一百五十步内，连续驰刺每隔三十步就设置着的高三尺左右的两个木制假人头上部安放着的四块（每个木人头上两块）五寸见方的木板，府试允许驰突三次，省试允许驰突两次，殿试则只允许驰突一次，必须做到出枪后各刺中左右两个木人头上的一块木板。第四项考试是问一条朝廷制订的法令能否熟练答出。第五项考试内容是问《孙子》《吴子》书中的兵法十条，要能说出五条。

另外，还规定：第一，殿试时，五项考试内容中有一项不合格者，皆加以贬退；五项内容合格者按考试成绩分为三甲，即上甲、中甲、下甲，三甲皆赐“敕命章服”，其中，上甲赐绯（红色），中、下甲赐绿。第二，府试、省试时，凡对于《孙子》《吴子》不通者，其他考试成绩虽可列上等，最后也只能定为中等，其他考试成绩可列中等，则最后的成绩也只能定为下等。第三，应试时，就试中等、下等合乎要求，愿再试上等、中等的，可任其再试，但就试上等不合要求，不许再就试中等、下等。泰和元年（1201），改为不分先前就试的是哪一等第，再试时哪一等第合乎要求，即按哪一等第予以取中。

金朝对于武举中选者进行分等授职。泰和三年（1203）后规定：上甲第一名迁忠勇校尉（正八品上），第二、第三名迁忠翊校尉（正八品下）；中等迁修武校尉（从八品下），收充亲军；下等迁敦武校尉（从八品下），亦收亲军，减五十月出职。这些中选者待一定的期限满后，再予以外放，出任“刺史、同知、县令”等地方官或军职。金宣宗兴定二年（1218）四月，诏“特赐武举温迪罕缴

住以下一百四十人及第”（《金史·宣宗纪中》），由此可以推测温迪罕缴住是金朝武状元。

参加金朝武举考试的练武者中，不乏文武双全的金科中第之人。例如，陕西咸阳人王哲，自幼好读书，才思敏捷，擅长骑射，金熙宗时应试武举，考中上甲。后创立全真教，主张道、佛、儒三教合一，并先后收马钰、丘处机等七人为徒，号全真七子。陈郡人李夷，出于兵家，能刻苦为学，喜读史书，究古今成败治乱，尤喜武事，习兵法、击剑、驰射，有志于功名，以武举进身。河北西路（今河北正定）山春猛安人纥石烈鹤寿（？—1222），中泰和三年（1203）武举。泰和六年（1206），当南宋军队围攻蔡州（今河南汝南）时，他率勇士五十人夜袭宋营，屡立战功，多次以功升迁，最后迁为元帅左都监（从三品），行元帅府于鄜州（今陕西富县）。隆安（今吉林农安）人古里甲石伦，亦以武举登第。金宣宗知其武艺高强、英勇善战，屡次委以重任，累迁为鄜延路兵马都总管（正三品）。金朝在任用武举方面，还曾调集各地武举汇于京师，别为一军，以备不虞之需，这成为金朝实施武举制度的一个特点。金宣宗贞祐三年（1215）八月，“时以随处武举入试者，自非见居职任及已用于军前者，令郡县尽遣诣京师，别为一军，以备缓急。其被荐而未授官者，亦量材任之”（《金史·选举志一》）。显然，这是金朝组建的一个由武举人为骨干的军事组织，作为一支机动部队而由政府随时调遣。除此之外，金朝对本族人试文进士也要考试弓箭：“定制，女真人以年四十五以下，试进士举，于府试十日前，委佐贰官善射者试射。”（《金史·选举志一》）这正是为了保存骑射民族的特色，实行文武不分而设置的。

金朝的武举上承唐、北宋，下启清朝。它的持续举行为广大练武之人敞开了晋升之门，提高了武士的社会地位，同时也冲破了“重文轻武”的陈腐观念，弘扬了习武练艺的社会风尚，使一部分读书人走出书斋，挽弓射箭，骑马习武，从而造就出一大批文武兼

备的有用之才，并进而促进了民间习武练艺活动的蓬勃开展，对于武艺的发展起到了重要的促进作用。

（三）西夏军事体育中的习武活动

1038年李元昊建立的西夏王国，是一个与宋、辽、金并存的封建割据政权。这个政权以党项族人（古代羌族一支）为主体，包括汉（宋人）、藏（吐蕃）、维（回鹘）、蒙（鞑靼）等民族。党项族是一个以游牧为主的少数民族，在长期的社会生产和生活中，军事体育成为一项重要内容。这种军事体育活动对于党项人的发展起了很大作用，尤其是各种军事训练，不仅需要人们具有一定的身体素质，还需要掌握一定的技能，通过战争前的训练和实战中的应用，锻炼和增强了党项人的体质和武艺。所以，西夏的体育具有浓厚的军事体育的特征。

党项族的生活条件比较艰苦，为了生产和生活的需要，他们除了要与猛兽搏斗之外，还要与邻近的部落以及邻近的其他民族进行军事争夺，这就使他们的身体得到了多方面的锻炼，他们不仅具有良好的身体素质，更重要的是掌握了一定的攻防技能和技巧，这就孕育着古代党项族军事体育的产生。西夏人身体强健，寿数很高，具有忍饥受寒、刻苦耐劳的品质，这完全是长期锻炼的结果，同时也为适应军事战争创造了先决条件。西夏国民勇武，全民皆兵，故“人人能斗击，无复兵农之别，有事则举族皆来”（《续资治通鉴长编》卷二一七）。

夏崇宗（李乾顺，西夏第四代皇帝）重视武备训练，起用在军事方面有才能的人，让其弟察哥掌握兵权。察哥对军事训练有独特的见解和办法，他分析了西夏自建国以来，军队只能按照常规打仗的弊病，对崇宗说：自古打仗都是步、骑并用，我虽有铁鹞子可以驰骋平原，又有步跋子可以登山据险，但一遇不熟悉的刀法，铁骑就难以施展，若碰上神弓手，步跋子也会溃败，原因在于我们的军队只会按常规打仗，而不能适应战争中的变化。他建议：挑选身强

力壮而又勇敢善战的党项族和汉族青年，集中起来进行训练，平时一面练兵，一面生产，战时轮番出征，用宋朝的长处，补我们的短处，这样就能无敌于天下。崇宗接受了察哥的建议，让他亲自训练西夏军队。

西夏“本以军马为国”，重视畜牧，狩猎在西夏人的生产和生活中占有重要地位。北宋晚期的何常曾指明“羌人（党项族）生长射猎”的事实（《宋史·何常传》）。然而狩猎生产和生活中的骑射活动，与军事战斗中的骑射活动是截然不能分开的，二者之间有着紧密的联系。据《宋史·列传·外国一·夏国上》记载：西夏第一代皇帝景宗李元昊在出兵作战前，必率部长与狩猎，即在打仗前先让指挥官做一次军事演习，进行一次实战训练，其目的显然是为了期求战争的胜利。这在一定意义上讲，狩猎活动也就是军事活动。

据曾巩《隆平集·西夏传》记载：“凡年六十以下、十五以上，自备弓矢甲胄而行。”且“人人习骑射，乐战斗，耐饥渴，其亲冒矢石，舞锋刃，死行阵，若谈笑然”，说明角力、技击、骑射等军事体育活动在党项族人民中开展相当普遍，群众基础相当雄厚。在此基础上，军队可以得到源源不断的人员补充。

铁鹞军。西夏“人人能骑射”（《西夏纪》卷二十八），他们一经操练便可挥戈上阵，表现出极强的战斗力。铁鹞军是西夏的铁骑部队。按西夏军队的编制，“铁鹞军”共三千人，分为十队，每队三百人，各队有队长，元昊皆挑选部下之士充任，围绕在他的身边。作战时，“用兵多立虚寨，设伏兵包敌，以铁骑为前军，乘善马重甲，刺斫不入，用钩索铰链，虽死马上不坠。遇战则先出铁骑突阵，敌阵乱则冲击之，步兵挟骑而进”（《宋史·夏国传》）。西夏骑兵的绝技，曾引起宋人的特别重视。《宋史·兵志四》记载：“有平夏骑兵，谓之‘铁鹞子’者，百里而走，千里而期，最能倏往忽来，若电击云飞。”这支队伍经过训练后，召之即来，来之能战，战之能胜，可称得上是长胜的铁军。

步跋子。西夏的步跋子表现得相当灵活。《宋史·夏国传》

记载："有山间部落谓之'步跋子'者，上下山坡，出入溪涧，最能逾高超远，轻足善走。……山谷深险之处遇敌，则多用'步跋子'，以为击刺掩袭之用。"西夏以武立国，继承古代兵家练兵用兵之长处，兵贵神速，捷足先登，所以在西夏的军事训练中，培养出了一支像"步跋子"这样的特殊兵种，适用于高山峻岭的战斗，以便克敌制胜。

麻魁。麻魁在西夏军队里实际上是指能直接参加战斗的"女兵"，她们是西夏一支不可缺少的力量。麻魁的强悍善斗，早在唐代已为世人所共知。她们曾抢劫过乌白池（今宁夏盐池县境内）的盐，后被擒获。党项族的"麻魁"，胆量过人，勇敢顽强，完全可与男子媲美。这种行动敏捷、泼辣无束、全副武装的"麻魁"，能够参加实战，与平时的严格军事训练是分不开的。

"浑脱"部队。"浑脱"是古代作战用的船只。宋人曾公亮《武经总要》卷十一《水战具》载："浮囊者，以浑脱羊皮吹气令满，系其空，束于腋下以人浮以渡。"清人李心衡《金川琐记》亦载："甘肃邻近黄河之西宁一带，多'浑脱'，盖取羊皮，去骨肉制成，轻浮水面，骑渡乱流。"由此可知，"浑脱"是西北一带不可缺少的水上交通工具。为了适应对外作战的需要，西夏专门训练出了一支具有民族特色的水上"浑脱"部队。西夏人利用出产丰富的牛、羊皮，制成袋子，把这种袋子连接起来便成了较大的筏子。作战时，一只普通的羊皮筏子可载七八个兵卒，配合"步跋子""铁鹞子"等部队作战。

由于西夏统治者重视武备，因而其兵器制造业也相当发达，冶铁技术水平很高，他们采用立式风箱，制造出了许多有名的兵器。

夏人剑。1975年在西夏墓帝王陵区一座帝王陵的发掘中，出土了一件长达1米的铁剑，这就是"夏人剑"实物，享有"天下第一"（太平老人撰：《袖中锦》，《学海类编》"集余"四）的盛誉。宋代文学家苏东坡非常欣赏"夏人剑"，曾让晁朴之为"夏人剑"作歌。歌词云："痛惜灵武奇谋空……往年身夺五刀剑。……螺旋础

锷波起脊，白蛟双挟三蛟龙；试人一缕立虢魄，戏客三招森动容。”由此可知，“夏人剑”制造工艺的精湛，达到了尽善尽美的程度。就连北宋钦宗（赵恒）也把“夏人剑”经常佩戴在自己身边，《宋史·王伦传》记载：“汴京失守，钦宗御宣德门，被人喧呼不已，伦乘势径道御前曰：‘臣能弹压之。’钦宗解所佩夏国宝剑以赐……”

神臂弓。西夏的弓箭制造也是享有盛名的。《隆平集》卷二十载：“弓弩用柳干皮弦。”《梦溪笔谈》卷十九记载：“熙宁（1068 — 1077）中，李定献偏架弩，似弓而施于蹬。以蹬距地而张之，射三百步，能洞重札，谓之神臂弓，最为利器。”朱弁《渠洧旧闻》卷九则载，献神臂弓者为李定，并说神臂弓“其实弩也：檿为身，檀为鞘，铁为枪镗，铜为机，麻索系扎为弦。上（宋神宗）于玉津园试之，射二百四十步有奇，入榆木笄。有司锯榆呈上曰：‘此利器也。’诏依样制造。至今用之”。

此外，西夏制造的甲胄采用冷锻工艺，坚滑光莹，精良坚韧，一般的弓箭很难射透。备战马鞍、护身毡盾、攻城木鹅梯冲、云梯革洞也都很精当。

二、射猎及独特的射柳活动

在辽的射猎活动中，辽帝的射猎活动是主流。辽朝多数皇帝都非常重视射猎活动，而且身体力行。辽同时还继承了契丹先民的遗俗，形成了射柳的礼仪。金朝继承了辽俗，也有射柳活动。西夏人非常重视骑射。骑射在西夏不仅是习武练兵的方法之一，而且还是一种娱乐赌博活动的形式。

（一）辽的射猎活动及射柳

1. 辽帝的射猎活动

射猎活动是辽帝体育活动的主流。辽朝诸帝经常游猎于今内蒙

古罕山一带，可谓成为惯例。辽帝秋猎之山名为秋山，每年夏，“捺钵”之国政会议完毕后，皇帝即起牙帐赴秋山之地，契丹官员全体及议官一部扈从。射猎活动的对象主要是鹿，辽史中有很多诸如“明年秋猎，帝一日射鹿，燕（宴）从官”（《辽史·张孝杰传》）的记载。射鹿的方法有二。一为射舐咸鹿。《辽史·国语解》载：“鹿性嗜咸，洒盐于地以诱鹿，射之。”猎人们在水泽旁的空地上撒上盐，盐沾水融化经日光一晒，便在地上浮起一层白色的碱痕迹。鹿群来喝水时便争相舐咸，事先埋伏在沙滩边的皇帝等便可跃出射鹿。《辽史·游幸表》载：应历十四年（964），辽穆宗“六月射舐咸鹿于葛德泉，七月射舐咸鹿于赤山”，这类频繁的记载说明辽帝热衷此乐的情况。另一种方法为哨鹿。“每岁于白露后三日，猎者衣鹿皮，戴鹿头，天未明，潜伏草中，吹木筒作声。牝鹿闻之，以为求其偶也，遂踊跃至，至则利簇加焉，无得脱者”（杨复吉辑：《辽史拾遗补》卷五）。《辽史·营卫志中》也记述了辽帝秋山射鹿的情况：“七月中旬，自纳凉处起牙帐，八山射鹿及虎。……每岁车驾至，皇族而下，分驻泺水侧。伺夜将半，鹿饮盐水，令猎人吹角效鹿鸣，既集而射之，谓之‘呼鹿’。”后来，契丹人的这一“哨鹿”习俗，被女真人所沿用，《三朝北盟会编》卷三中有记载：“（女真）精射猎……以桦皮为角，吹作呦呦之声，呼麋鹿射而啖之。”

除秋山射鹿外，其他各季亦有辽朝皇帝射猎的记载，其中射猎虎、熊等猛兽的记述颇多，如辽兴宗重熙五年（1036），“九月癸巳，猎于黄花山，获熊三十六，赏猎人有差”（《辽史·兴宗纪一》）。又如“帝（辽圣宗）性英辨多谋，神武冠绝。游猎时，曾遇二虎方逸，帝策马驰之，发矢，连殪其二虎”（叶隆礼：《契丹国志》卷七）。王鼎《焚椒录》曾载道：“清宁二年（1056）八月，上（道宗）猎秋山，后（宣懿）率妃嫔从行在所。至伏虎林，命后赋诗。后应声曰：‘威风万里压南邦，东去能翻鸭绿江。灵怪大千俱破胆，那教猛虎不投降！’上大喜，出示群臣曰：‘皇后可谓女

中才子矣!'次日，上方猎，有虎突林而出，上曰：'朕射得此虎，方不负后诗。'一发而殪，群臣皆呼万岁。"这种射猎活动也有竞争，"天子率群臣部族射虎，少者为负，罚重九宴"（《辽史·礼志六》）。射虎是一项有实战冒险意味的竞技活动，它不仅需要高超的射箭技术，还需要超人的胆量和勇气。辽朝诸帝对射猎活动已达到酷爱的程度，几代辽帝死后都遗命葬于他们生前游猎的秋山之地。

兔子体积小，动作敏捷，奔跑迅速，是练习骑射的最好靶子。辽朝曾多次颁布命令，不准用网捕兔，只准用弓箭获猎。辽朝宫廷和民间还有射兔节，这是契丹人在农历三月三日举行的一项骑射体育活动。这一天，"刻木为兔，分朋走马射之。先中者胜，负朋下马，列跪进酒，胜朋马上饮之。国语谓是日为'陶里桦'。'陶里'，兔也；'桦'射也"（《辽史·礼志六》）。射木兔是一项模拟射猎活动的练习，可以提高人们的骑射技术水平；同时，它还是一个集体项目，可以培养协作精神和集体荣誉感。金人也沿袭了这一习俗。《金史》中曾记载，康王的长子宗雄，九岁便能射兔。

2. 辽的射柳

射柳本是辽朝一种重要的礼仪，又名瑟瑟礼，主要目的是为了祈雨。因其活动的主要内容是射箭比赛，故实际上也是辽朝一项大型的体育活动。

射柳之仪是从早先匈奴及鲜卑"大会蹛林"（《史记·匈奴列传上》）的基础上发展起来的。《史记正义》引颜师古注云："蹛者，绕林木而祭也。鲜卑之俗，自古相传，秋祭无林木者，尚竖柳枝，众骑驰绕三周乃止，此其遗法也。"契丹人不但继承而且还进一步发展了这种方法，在绕木而驰的基础上增加了射柳的内容。

《辽史》中关于射柳的记载有数十处，简者只称射柳，繁者则并言致祭、赐宴、赏赉等，时间约在二至七月，一般集中于四、

五、六月。“前期，置百柱天棚。及期，皇帝致奠于先帝御容，乃射柳。皇帝再射，亲王、宰执以下各一射。中柳者，质志柳者冠服；不中者，以冠服质之。不胜者，进饮于胜者，然后各归其冠服。”（《辽史·礼志一》）射柳仪式前要先卜日，至期群臣开会，地方官员也得入朝，议论时政。石晋还曾遣使进贡射柳用的鞍马。《礼志》中更是把它和柴册、再生、纳后诸大礼并列，规定皇帝须亲行“拜客”，不能以使代行。射柳要按等级、有次序。大射要有专用弓箭、服装和鞍马（李有棠：《辽史纪事本末》卷二十），所用羽箭也是专用的“横簇箭”。现辽宁法库辽墓中曾出土过这种横簇箭，箭簇长约 11.6 厘米，头宽 4.5 厘米，形似一扁铲，铁制。只有这种横刃箭才能射断圆的柳枝。

由于射柳时胜负有赏罚，要“质冠服”，“不胜者进饮于胜者”，最后“赐物有差”，所以虽名为一项祈雨的礼仪活动，但对皇帝来说是展示其射箭水平的场合，对其他射手亦是一场射箭比赛。

契丹与射有关的祭祀活动很多，如射兔、射鸭、射虎和射鹿等，但在仪式、规模及地位上都不及射柳。在众多与射有关的活动中，唯独射柳显得尊贵，可谓契丹人射箭活动之首，体育活动之核心。

（二）金的射柳及骑射活动

金的射柳活动是在继承辽俗的基础上发展起来的，“射柳、击球之戏，亦辽俗也，金因尚之”（《金史·礼志八》）。《金史·礼志八》中对射柳的具体方法、评定胜负的标准有详尽的记载：“插柳、球场为两行，当射者以尊卑序，各以帕识其枝，去地约数寸，削其皮而白之。先以一人驰马前导，后驰马以无羽横镞箭射之，既断柳，又以手接而驰去者，为上。断而不能接去者，次之。或断其青处，及中而不能断，与不能中者，为负。每射，必伐鼓，以助其气。”射柳结束后，优胜者“金帛赏之”；负者则要扒下衣服，“以辱之”。最后参赛众人皆赴宴，“宴饮以为极乐也”。可见

女真人射柳活动的气氛是相当热烈的。这种习俗基本上同于契丹，稍有不同的是，女真人的射柳已与祈雨无关，完全是一种娱乐竞技活动，并且已有了固定的射柳日期。《金史》记载：金太祖即位的第一年五月，“甲戌，拜天射柳。故事，五月五日、七月十五日、九月九日拜天射柳，岁以为常”（《金史·太祖纪》）；世宗大定三年五月，“乙未，以重五，幸广乐园射柳，命皇太子、亲王、百官皆射，胜者赐物有差。上复御常武殿，赐宴击球。自是岁以为常”（《金史·世宗纪上》）。章宗明昌元年（1190）五月，“壬寅，射柳，击球，纵百姓观”（《金史·章宗纪三》）。可知金人的射柳大多在重五、七月十五、重九等节日举行，是一项传统的节日娱乐体育项目。

金世宗为了保持女真族的生活方式、民族特点，大力倡导恢复女真旧俗。大定三年（1163）诏曰：“女真旧风，凡酒食会聚，以骑射为乐。今则弈碁双陆，宜悉禁止，令习骑射。”（《金史·阿离补传》）大定二十九年（1189）规定：“女真人及百姓不得用网捕野物，及不得放群雕枉害物命，亦恐女真人废射也。”（《金史·章宗纪一》）明昌四年（1193），章宗勅令女真进士及第后，“仍试以骑射，中选者升擢之”（《金史·章宗纪三》）。这些措施都旨在鼓励骑射，不忘旧俗。

（三）西夏的射猎活动

西夏人的交通工具以马为主，元昊出行，乘马“以二旗引，百余骑自从”（《续资治通鉴长编》卷三一二）。西夏人的射术很高超，除铁鹞子骑兵部队外，上至国王、皇室，下至平民百姓，个个善射。元昊“佩弓矢……遇战斗，谋勇为诸将先”（《西夏书事》卷十一）。晋王察哥“雄毅多权略，引弓二百余，射洞重甲”（《西夏书事》卷三十一）。齐王彦忠“善骑射，饶武略”（《西夏书事》卷三十九）。横山一带的党项“引弓甚劲”（《西夏书事》卷十二）。仁孝时期，西夏还盛行“射弈”。西夏人精于骑射，武

官一律“佩解结锥、短刀、弓矢□，马乘皮鞍”。骑射水平的高低直接决定着国家军事力量的强弱。西夏因有武艺高强、英勇善战的军队，才得以与宋、辽、金鼎立近二百年之久。

西夏人“好勇喜猎”，狩猎既是生产活动，又是娱乐活动。西夏境内的野生动物种类丰富。《圣立义海》在介绍西夏的地理环境时，多以“野兽众多”“野兽伏匿”来描述。贺兰山、天都大山“藏有虎豹鹿獐”，坡谷“玩羊、山羊、豺狼等隐处也”，沙漠“沙狐多藏伏”，平原“白黄羊、红黄羊居”，河泽“野兔多居”[1]。这就为精于骑射的西夏人提供了良好的狩猎条件。西夏统治者好打猎，李继迁“尝从十余骑出猎，有虎突从山坂下，继迁令从骑悉入柏林中，自引弓踞树巅，一发中虎眼，毙之”（《西夏书事》卷三），他因此在蕃部中出了名。李元昊每次出兵前，“必率部长与猎，有获，则下马环坐饮，割鲜而食。各闻所见，择取其长”(《宋史·外国一·夏国上》)，把狩猎场作为战场来演习，与首领共同研究战略部署。没藏氏在随元昊打猎途中生下谅祚，后来又是在打猎的归途中被李守贵所杀。仁孝曾猎于贺兰山。《圣立义海》记载：每年十月，国王要率军行猎；年末腊月，国君要外出射狩[2]。西夏百姓更是上行下效。《圣立义海》描述：“八月，设网伺鹊，射兽；十月，国人天上射雕，地上追射黄羊。”许多官员、军事首领打猎时还役使军卒[3]。为此，《天盛律令》卷六《军人使亲礼门》规定：“不得私使军卒，笨工打围行狩，违律时计所狩野兽价钱，十缗以内不治罪……”

三、马球

辽朝皇帝都十分喜欢马球活动，有的亲自参加打马球，有的观

❶ 克恰诺夫，李范文，罗矛昆. 圣立义海研究. 银川：宁夏人民出版社，1991.

❷ 同上。

❸ 同上。

赏娱乐，但是也曾有过把打马球和习武视为一类而下令禁止的时候。金朝的马球活动也很盛行，这不仅是为了娱乐，更重要的是为满足练兵的需要。

(一) 辽的马球活动

马球是历代辽帝均十分喜爱的体育项目，因球形似桃，所以辽金时期又称为“打桃”。从文献记载中可知，自辽朝的统治趋于稳定之后，马球活动即相当频繁。《辽史·游幸表》多次记载了历代辽帝击鞠于某地，有些年份更是记载了不同月份皇帝击鞠于不同地区，且常和射猎活动并行。道宗时的耶律塔不也“以善击鞠幸于上，凡驰骋，鞠不离杖”（《辽史·奸臣传下·耶律塔不也》）。兴宗重熙十年（1041）十月，“召善击鞠者数十人于东京，令与近臣角胜，上临观之”（《辽史·兴宗纪一》）。这些记载说明在辽帝频繁的四时巡狩中，马球是很重要的体育娱乐项目，也说明当时辽各地马球运动已相当普及。近年来，内蒙古敖汉旗就先后在三座辽墓中发现描绘墓主人生前马球活动的“马球图”壁画（图20），这些

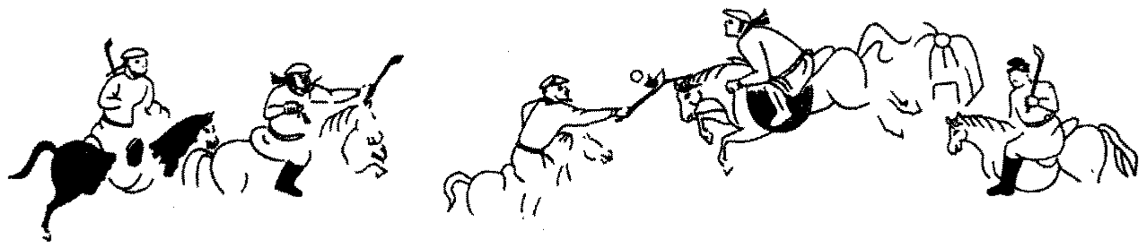


图20　辽代打马球图壁画（1990年内蒙古自治区敖汉旗宝国吐乡皮匠沟辽代1号墓出土）

史料和文物都充分证明马球在辽的体育项目中占有非常重要的地位，堪称国球[1]。

辽帝的马球活动大致可分为两类：一是亲自参与，以自娱为

[1] 齐音. 内蒙古敖汉旗发现辽代马球图壁画. 体育文史，1991（1）.

主，如“与诸王分朋击鞠”（《辽史·圣宗纪一》），“与大臣分朋击鞠”（《辽史·兴宗纪二》）；二是观赏娱乐，《辽史》中多处有各代辽帝“观击鞠”的记载，亦有诏宋使观击鞠的记述，更多的则简单记为“击鞠”。打马球的地点几乎遍及辽帝四时捺钵的各主要地区。此外，还有“庚寅年二月，如应州击鞠，北汉遣使进毬衣及马”（《辽史·穆宗纪上》）的记载，说明辽帝酷爱马球运动的事连外来使节都很清楚，故将专用的马球服装与马匹作为贡品进献。

辽朝盛行打马球的原因可能有三个方面：第一，辽以车马为家，“契丹旧俗，其富以马，其强以兵，纵马于野，驰兵于民”（《辽史·食货志》），骑马打球与他们的生产生活方式最吻合，容易接受和流传；第二，契丹民族强悍尚武，全民皆兵，且以骑兵为主，马球作为一种军事体育项目被人们普遍认可，特别是在辽的中后期，生产方式逐渐转向以农耕为主，战事不多，尚武精神有所减弱，而通过打马球来习武可寓军训于娱乐中，所以辽的统治者尤其是武将们特别重视；第三，打马球运动竞争激烈、刺激性强，运动负荷比蹴鞠大得多，具有一定的危险性，这和契丹人勇敢刻苦、富于冒险精神相吻合。

但是，辽帝也曾三令五申下诏令限禁民间马球活动。例如，就在辽兴宗第一次举行臣与民击球的几个月前，东京留守萧孝忠就奏请皇上禁止民间马球活动：“东京最为重地，无从禽之地，若非球马，何以习武?且天子四海为家，何分彼此?宜驰其禁。”（《辽史·萧孝忠传》）重熙十年（1041）四月，“驰东京击鞠之禁”（《辽史·兴宗纪二》）；重熙十五年（1046）四月再下诏令，“禁五京吏民击鞠”（《辽史·兴宗纪二》）。

（二）金的马球活动

据《金史·太祖纪》记载，在金建国之初，“收国元年（1115）……甲戌，拜天射柳。故事，五月五日、七月十五日、九月九日拜天射柳，岁以为常”，未有打马球的记载。到了金世宗完

颜雍"大定三年（1163）五月己未，复临常武殿赐宴击球，自是岁以为常"（《金史·世宗纪》），也就是说，金朝击球礼制是晚于射柳礼制40年才建立起来的。《金史·礼志》记载，拜天礼后，"更衣行射柳、击球之戏，亦辽俗也，金因尚之"。这说明射柳是辽、金民族共有的习俗，而击球则是女真族向契丹族学习来的。打马球也并非是契丹族固有的传统活动，而是从汉族学来的。金朝完颜宗翰、完颜宗望都好击球，在俘虏宋徽宗北上途中，他们一定要徽宗看球并作诗："锦袍骏马晓棚分，一点星驰百骑奔。夺得头筹须正过，无令绰拔入邪门（原注：绰拔、邪门皆打毬家语）。"(《金史·礼志八》)

对于一个生活在马背上善骑射的游牧民族来说，马匹不管是不是经过专门的调教，都是可以骑到球场上打球的。金太祖第四子宗弼，其子完颜亨"击鞠为天下第一，常独当数人，马无良恶，皆如意"（《金史·宗弼传》）。这正是马球运动在军事训练上的价值，即把骑技和驯马运用于实践中。但是，一般人在马球场上骑乘经过调教的专用马更能发挥打球技巧。金朝后期，已经有了专门调教打球用马的机构，皇帝以赏赐打球用马作为一种奖励。金熙宗完颜亶因他的妻兄乌林答晖尽职有功，"赏以金币、尚厩击球马"（《金史·乌林答晖传》）。金世宗完颜雍为笼络他的妹妹和妹夫，"赐黄金百两，重彩二十端，赐（徒单）贞击球马二匹"（《金史·徒单贞传》）。皇帝的上厩已有专门调教的打球用马，充分说明金朝统治者对马球运动的喜爱和马球技艺的高度发展。《金史·礼志八》对打马球活动记载得非常详细："已而击球，各乘所常习马，持鞠杖，杖长数尺，其端如偃月，分其众为两队，共争击一球。先于球场南立双桓，置板，下开一孔为门，而加网为囊，能夺得鞠击入网囊者为胜。或曰：两端对立二门，互相排击，各以出门为胜。球状小如拳，以轻韧木枵其中而朱者，皆所以习蹺捷也。"从这段记载可知，金朝打马球为单、双球门制并行，通过进球情况来判定胜负，说明这个时代的击球活动已经相当完善，是一种将马术与击

球相结合的活动。

随着马球活动的广泛开展，马球器具也得到了发展。打马球的球杖有木制的、藤制的，还有做工考究的白牯皮球杖。所用的球有中空漆红的木质球和皮质球。据《金史·术虎筠寿传》记载："术虎筠寿，贞佑间为器物局直长……工部下开封市白牯取皮，治御用鞠杖。"

女真族之所以接受马球完全是为了练兵的需要。其先辈在深山密林居住的时候是以射猎来练习骑射本领，而军队驰骋于战场，驻扎在城市时，就没有了练兵的地方，特别是没有训练骑兵的场所。这对于一个以弓马为主要兵种的民族来说是很不利的。所以，当女真族率兵出征，与辽、宋争夺天下之时，便认准了打马球是训练骑术和击刺本领的最佳手段。金海陵迁都于燕京，即建"常武殿、广武殿为击球之所"（《金史·地理志》），后又增建临武殿。后来的几代皇帝都到此三殿打马球，并"令百姓纵观"，说明打马球和练武密切相关。

在金朝的各代皇帝中，最能坚持这个宗旨的是金世宗完颜雍。他的儿子完颜璟还在守母丧，他就下令去打马球，太子太师完颜守道"谏曰：哀制中，未可。"金世宗驳斥道："此习武备耳，自为之则不可，从朕之命庸何伤乎？"（《金史·完颜守道传》）完颜雍不仅大力提倡马球，坚持以马球练武，而且经常参加马球比赛，因而引起了大臣的反对。司天监马贵中就上疏劝谏说："陛下为天下主，守宗庙社稷之重，围猎击球皆危事也。前日，皇太极坠马，可以为戒，臣愿一切罢之。"然而马贵中所得到的答复是："上曰：祖宗以武定天下，岂以承平遽忘之耶？皇统尝罢此事，当时之人皆以为非，朕所亲见，故示天下以习武耳！"（《金史·马贵中传》）。坚持以练武为目的而开展马球活动，保持女真族的骑射传统，这是金朝马球活动兴盛的根本原因。

金朝马球发展的情况除了史料所载之外，还见于文物图像。山西侯马金墓出土的砖雕《打球图》，有四种打球姿势，人物形体健

壮，精神焕发，马匹形象生动，奋蹄驰驱。特别是其中一图，打球健儿左手勒缰，右手执杖，马在突停之后转身，表现了打球时人马矫健的姿态，如果没有现实生活的基础，雕砖工匠不会有此精美佳作[1]。元代曾绘有《金人击鞠图》，已佚，但从元人傅若金的《题金人击鞠图》一诗中可以感受到金朝击鞠的盛况："古来北方善骑射，材力往往矜豪雄，吾观金人击球图，意气已欲横土中。鸣鞭纵辔捷一发，左回右折如旋风。流星逆乱拂衣里，飞电歘忽生马鬃。"雄壮的跃马姿态如在眼前，但因为金朝是灭亡在蒙古军手下，所以，傅若金最后的评论是"后来唇齿不自惜，纵习武勇终亡国"(《四库全书·集部·别集类·传与砺诗集》卷四三)。任何事物都不可能是十全十美的，打马球所培养的武勇精神，在国家的文治武功中只能起到一定的作用，绝不可能使封建社会长治久安。

四、角　抵

角抵活动在辽朝的民间曾广为流行。在辽朝上京的"市肆"中有多种技艺表演，角抵就是其中之一。同宋朝的相扑相比，辽朝的角抵不论是在服饰上还是在技法上都有所不同。金朝也流行角抵。金人贵族子弟自幼习武，角抵是必练项目。西夏人很喜欢相扑活动，相扑大力士在法律上曾受到保护。

（一）辽的角抵

契丹语称角抵为"虎思"，据有关专家考证，它与当时宋朝流行的角抵不同，宋朝角抵大致相当于当今日本流行的相扑，而辽之角抵则是现在中国式摔跤的原型[2]。作为一种娱人性体育，辽朝皇帝亦很喜欢。《辽史·乐志》详述了辽朝招待宋史宴会所用的杂

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：43. 图30.

[2] 金启孮. 中国式摔跤源出契丹、蒙古考. 内蒙古大学学报，1979（3）（4）.

技如下："曲宴宋国使乐次，酒一行，觱篥起，歌。酒二行，歌。酒三行，歌，手伎人。酒四行，琵琶独弹……酒五行，阙。酒六行，笙独吹，合《法曲》。酒七行，筝独弹。酒八行，歌，击架乐。酒九行，歌，角抵。"角抵被列为压轴戏，压轴的节目一般是最精彩的节目，可见辽对角抵的重视。

辽史中不乏辽帝"观角觝戏""上命卫士与汉人角觝为乐"（《辽史·太祖纪》）的记载。辽太祖耶律阿保机在平定"诸弟之乱"后，曾治"逆党三百余人"，处以死刑，"上以人命至重，死不复生，赐宴一日，随其平生所好，使为之。酒酣，或歌舞，或戏射、角觝，各极其意"（《辽史·太祖纪》）。这些临终之人的平生所好包括角抵，可见契丹人对角抵的喜爱程度。《辽史·地理志》记载，在辽上京的"市肆"中有诸般技艺表演，其中也有角抵，这固然是受到北宋都市游乐场所"瓦肆"的影响，但也可看出角抵是辽朝民间娱乐体育项目之一，流传甚广。

1931 年，辽东京遗址（今辽宁省辽阳市）曾出土了一个八角形的辽代白色陶罐。该罐正中八面绘有儿童角抵的画面。根据日本学者鸟居龙藏的考证，该画为契丹儿童角抵图，是连环画。此图为研究契丹角抵的方式提供了非常可靠具体的资料[1]。根据鸟居龙藏的考证，此图分四面，每面分别绘有契丹角抵的等待比赛、准备活动、比赛开始、紧张搏斗四个环节。又据厉鄂《辽史拾遗》引北宋张舜民《画墁录》记载："角抵以倒地为负，两人相持终日，欲倒而不可得。又物小如额通蔽其乳，脱若露之，则双手覆面而走，深以为耻也。"金启孮对上述资料的研究，发现同宋时相扑相比，契丹人的角抵穿有短袖上衣或遮盖双乳的遮盖物，与宋之赤裸上身不同，而与现今中国式摔跤、蒙古式搏克相仿；以倒地为负，不是倒下还争输赢；时常出现长时间分不出胜负的局面，与宋人相扑以快速取胜，三招两式立见输赢大不一样。相比之下，契丹人的

[1] 鸟居龙藏. 契丹之角抵. 燕京学报，1941（29）.

角抵比宋人相扑的活动负荷要大得多。陶罐第二面两儿童跳跃舞臂的场面同蒙古搏克跳跃入场极为相似。而第四面一儿童以双手揪扭，一脚下绊使对方倒地又正是中国式摔跤的典型招数，是现今日本相扑不允许的动作。

（二）金的角抵

辽宋灭亡之后，金承辽俗，称辽之角抵为“跋里速戏”，宋之角抵为相扑，曾有过相扑与“跋里速戏”并行的局面。金人贵族子弟自幼习武，角抵为必练项目。如《金史·昂传》记载：“昂，本名奔睹……幼时侍太祖，太祖令数人两两相角，时昂年十五，太祖顾谓曰：‘汝能此乎?’对曰：‘有命，敢不勉。’遂连仆六人。”金太祖命人两两角抵是常见的练武娱乐活动，而十五岁的奔睹接连摔倒六名武士，可见其身手不凡，深得太祖喜爱，留为随身侍从。后来他成为一员名将，称“金牌郎君”。金人武将无不善角抵。《金史·阿徒罕传》记载：“阿徒罕为人孝弟，好施惠，健捷善弋猎，至角抵、击鞠，咸精其能。”可知金人把角抵与马球、狩猎等列为习武的经常性项目。《金史·蒲察世杰传》记载：“为人多力，每与武士角力赌羊，辄胜之。”可知金人常开展角抵竞技，并以羊等物品作为赌注。

据《金史·石抹荣传》记载：天眷二年（1139），石抹荣侍卫熙宗宴饮，帝“命胙王元与其角力。荣胜之，连仆力士六七人。熙宗亲饮之酒，赐以金币”。金朝不仅“百姓纵观”，而且海陵王多次“观角抵戏”（《金史·海陵纪》）。由此可见，金朝的角抵活动开展得相当广泛。由于皇帝很喜欢这项活动，所以几乎每宴必以角抵表演来助兴。可是到世宗、章宗时，为防止境内汉人聚众谋反，就下令禁止这项活动。金章宗明昌四年（1193）三月，“制定民习角觝、枪棒罪”（《金史·章宗纪二》）。虽然禁止汉人的相扑，但却不禁承袭辽的“跋里速戏”，因此淮水以北地区的相扑逐渐衰亡。至元朝仁宗时，汉人相扑再度被禁止，南方的相扑也逐渐衰落，大

约至清乾隆年间绝灭。

（三）西夏的相扑

相扑是西夏广泛开展的娱乐项目。相扑为运用力气、技巧和灵活战术使对方足部以上任何部位先着地者为胜。其法：两人对跪，各用右手拿对方之腰，又各用左手拿对方之右股，一时起立，互举而抨之，倒卧者为负。有内勾、外勾、轮起等各种姿势。尚武的西夏人非常喜爱这项比试力气和技术的竞技。西夏时，相扑已形成一定规则，相扑优胜者即使造成对手死亡也不会轻易被处死。《天盛律令》卷十四《误伤杀与斗殴门》载："诸人相扑而致死者，以相扑不死人之法而大意无理杀之，徒三年。"说明相扑大力士在某种程度上受法律保护。

五、其他体育活动

围棋在辽、金很流行，不仅男子喜爱，女子中也有很多棋艺高超的好手。象棋曾在辽、金传播，而且流传广泛。据考古发现，西夏主要流行的是围棋和象棋。辽、金还流行有双陆、叶格戏等博戏。除此之外，辽还有钩鱼、捕鹅、猎鹰、冰上击骰石等体育活动。金还有投壶和放纸鸢等体育活动。

（一）围棋与象棋

1. 辽、金的围棋

随着南北文化的交流，围棋流行于辽、金两朝社会，不仅男子喜爱，女子中也有很多棋艺高超的好手。辽朝的对弈方法与唐时无异。《契丹国志·渔猎时候》记载："夏月以布易毡账，籍草围棋、双陆，或深涧张鹰。"契丹人下围棋、博双陆的情况可见一斑。

围棋在辽朝是相当普及的。内蒙古赤峰市博物馆内藏有辽朝黑

白围棋子数十粒。近年发掘的辽陈国公主驸马合葬墓中，出土了80粒围棋子[1]。1987年，中国辽金史学会举办的赤峰地区辽金遗址考察团在辽上京（巴林左旗林东镇附近）城址内考察时，有人还在地表面拾得一粒黑围棋子。葫芦岛市孤山子萧孝忠墓中出土陶制围棋子76枚，分黑白色，圆饼形，并有模印花纹[2]。辽阳市纺织厂遵化墓中出土了白色玛瑙围棋子[3]。1977年在敖汉旗丰收乡白塔子村发现的辽墓中，在供桌下有一高10厘米、边长40厘米的围棋方桌，上划有纵横十三道，说明在辽边远地区曾经流行过十三道棋盘[4]。

辽人郭奇《耶律琮神道碑》中介绍耶律琮字伯玉，世为漆水人，926年契丹灭渤海，改名东丹，耶律琮拜东国左宰相。并说："逮至天授、天顺（世宗、穆宗）二帝，优游自得，不拘官爵，而乐以琴棋歌酒，玩以'八索''九丘'。"（《辽全文·耶律琮神道碑》）此处的"棋"，不知是指围棋还是指象棋，但耶律琮确是辽朝早期可考的一位契丹族下棋的人。这种琴棋歌酒的娱乐方式在辽画中也有反映。1974年5月，在辽宁省法库县叶茂台辽墓中出土的《山水楼阁图轴》绢画，表现了士大夫阶层悠闲的生活和山居洞处的"出世"思想。画中部的山崖上，松林楼阁前有两人在对弈，旁立一人在观战。在崖下的邃洞门前，有一老者扶杖而行，后有两小童负琴囊和酒葫芦跟随，似乎是来赴琴棋酒会的[5]。该墓葬属辽景宗（969—981）时期，故绢画当是辽朝早期作品，从技法上判断，其山水画法属北方画派。这轴画是对辽朝盛行琴棋歌酒之会的写照。在张家口市宣化县下巴里村发现的大型辽代壁画墓群，

[1] 内蒙古文物考古研究所. 辽陈国公主驸马合葬墓发掘简报. 文物，1987（11）.

[2] 雁羽. 锦西西孤山辽萧孝忠墓清理简报. 考古，1960（2）.

[3] 内蒙古文物考古研究所. 辽陈国公主驸马合葬墓发掘简报. 文物，1987（11）.

[4] 敖汉旗文化馆. 敖汉旗白塔子辽墓. 考古，1978（2）.

[5] 编辑部. 法库叶茂台辽墓纪略. 文物，1975（12）.

系张氏几代族墓地，墓主人张匡正、张文藻、张世古等主要活动在辽大安九年（1093）至辽天庆七年（1117）间，张氏族人在辽为官并得中进士，有的与辽贵族耶律氏通婚。壁画中有一幅《三老对弈图》，这给辽朝的棋类活动增添了极为珍贵的考古发现，对研究辽朝的棋类活动提供了极为难得的形象资料[1]。

辽与北宋长期处于对峙状态，“澶渊之盟”以后两朝不仅政治、经济交往较多，而且经常以朝廷名义征围棋高手对弈。宋人祝穆《方舆胜览》卷二记载了这样一件事：辽兴宗重熙二十二年(1053)，“昌元县南二十里老鸦山，有李戡、李戣兄弟善棋。会虏（契丹）索战于国朝（北宋)，诏求天下善弈者，蜀师以戡应诏，虏望风知畏，不敢措手。”（《辽史拾遗补》卷二）虽然这次较量中辽人败于宋朝“国手”，但辽朝棋手敢于挑战的进取精神是可佳的，说明辽人对这一益智活动也是很爱好的。

宋人洪迈《夷坚志补·蔡州小道人》记述了这样一个故事。宋朝蔡州有位自称“小道人”而善下围棋的棋童，“挟艺出游”，“适汴京，过太原、真定。每密行棋觇视，自知无出其右者，奋然至燕。燕为虏都（辽五京之一的南京），而棋手乃一女子妙观道人”，小道人巧妙地向妙观求战，经过两次角逐，小道人获胜，并与妙观结百年之好。这一故事后经明人凌蒙初敷衍成白话小说《小道人一着饶天下　女棋童两局注终身》，刊行在《二刻拍案惊奇》中。这表明宋、辽之间的棋技交流、切磋是较为常见的，也反映了宋、辽之间文化交流的故事深受中原人民的喜爱。

金熙宗、海陵王都很喜爱下围棋。《滹南遗老集·宫女围棋图》诗云：“争机决胜元无事，永日消磨不奈何。”《中州集·内族子锐归来堂》诗曰：“清尊雅趣闲棋味，盏站冲和局局新。”可见金朝上流社会对围棋之爱好。1980年在北京丰台区发掘金世宗完颜雍的女婿乌古论元忠和鲁国大长公主合葬墓时，从出土的文物

[1] 三老对弈图. 光明日报，1993-07-06.

中发现了两枚碧玉围棋子，两面凸圆，磨制十分精细，可以确定是金朝贵族的棋具[1]。

2. 象棋在辽、金的传播

女真族建立的金国，消灭了北宋，形成了与南宋对峙的局面，但动荡不安的局势并没有中断兄弟民族间的文化交流与往来。女真族所玩的传统棋戏是双六，原来就是舶来品，在唐代曾经风靡一时，而宋代却很少见。然而，据《契丹国志》和《松漠纪闻》记载，双六在契丹族和女真族仍然相当流行。曾在金兵占领区羁留了十五年（1129 — 1143）的宋使洪皓，归国后和儿子洪遵一起共同努力，企图将金朝的双六棋戏南植到汉族地区，而将汉族的象棋也通过各种途径传入女真族，为少数民族的文化生活增添了新的乐趣。早在靖康之难以后，被俘的宋徽宗夫妇就已在金营中玩象棋子了。

女真族最早下象棋的记载，始见于金熙宗完颜亶。宋代宇文懋昭《大金国志·熙宗孝成皇帝四》云："熙宗自为童时聪悟，适诸父南征中原，得燕人韩昉及中国儒士教之，后能赋诗染翰，雅歌儒服，分茶焚香，弈棋象戏，尽失女真故态矣。"韩昉是燕京工棋之臣，中国象棋已经传入辽国，这一点从韩昉身上可以得到验证。入金后，韩昉仍受器重。因为金朝立国之初，南征北战，无暇偃武修文，只好借才异朝，罗致了许多异国之士。金熙宗自小在儒士及辽臣韩昉的指教下，学会了包括象戏在内的各种技艺，汉化程度很高。推算韩昉生活的年代，应是宋徽宗与宋高宗在位期间，当时中国象棋已经定型，韩昉所下乃是定型化的象棋。据《大金国志·海陵炀王上》记载，海陵王完颜亮在青少年时期就学会了下象棋。宋孝宗时期，象棋进入了全盛的发展阶段，诞生了划时代的棋谱《金鹏变》，不久该谱即传入金国，金朝士人对该谱非常重视。出生在

[1] 赵蕙蓉. 中日围棋子式样异同渊源. 体育文史，1997(4).

金章宗时期的元人耶律楚材曾作诗云到："战斗檐楹翻铁马，穷通棋势变金鹏。"（耶律楚材：《湛然居士文集·过闾局河四首》）由此可以看出他对象棋的了解和熟悉，同时也可以证明象棋在金代流传是非常广泛的。1985 年，吉林省农安县发现的金国窖藏中曾出土过一枚铜质象棋子，面铸楷书"卒"字[1]。

3. 西夏的棋艺

下棋又称"弈"，"此者戏棋也，棋子也，要用是也"（《宋史·吐蕃传》），本是一种娱乐活动，但西夏人下棋常与赌博连在一起，"该教不教教博弈"[2]的西夏谚语，反映了下棋赌博已成为当时社会的一种风气。从出土的文物看，西夏人弈棋主要有围棋和象棋两种形式。根据磁窑堡西夏窑遗址出土的大量围棋子和象棋子实物及其他西夏遗址出土的资料，可知西夏王国居民喜爱围棋与象棋。西夏的围棋子素面棋子数量多，以圆饼形者占绝大多数，仅有少量为弧面者，亦流行刻花、印花围棋子。

磁窑堡西夏窑遗址出土有"火"字、"抱（炮）"字棋子，证实了南宋、西夏时期确实存在有三人象棋。三人象棋的出现应与当时平话说"三国"的影响有关，但更主要的原因可能与十一至十三世纪初的政治形势有关，其时存在北宋 — 辽 — 西夏，南宋 — 金 — 西夏两个三国鼎立。三人象棋应是中国象棋的变形[3]。下棋如此风行，西夏人下的是哪种棋呢?我国棋类中数围棋的历史最为悠久。先秦时期，围棋已在贵族、士大夫中盛行。围棋的着法和规则复杂，难以掌握，下此棋的西夏人不可能很多。象棋在宋代已经成熟，方法比围棋要简单。西夏广泛流行的应当是象棋。对于大多

---

[1] 张如安．中国象棋史．北京：团结出版社，1998：132.

[2] 陈炳应．西夏谚语——新集锦成对谚语．太原：山西人民出版社，1993：33.

[3] 中国社会科学院考古研究所．宁夏灵武窑发掘报告．北京：中国大百科全书出版社，1995：75－77.

数文化水平低、长年劳作且经常参加战斗的西夏百姓来说，能够普及的是方法更为简单的棋类。比如我国西北地区的“狼吃羊”，这种游戏只须在地上画些方格，用石子、土块做棋子，依照简易的规则即可对弈。中国古代，正是这类棋在各地民众中广泛流行，风行西夏的也应是这种棋。

（二）博　戏

1. 辽、金的双陆

双陆在辽境内非常盛行。辽圣宗统和六年（988）九月丁酉，“皇太后幸韩德让帐，厚加赏赉，命从臣分朋双陆以尽欢”（《辽史·圣宗纪三》）。开泰二年（1013），北宋晁迥出使契丹还宋后上奏真宗皇帝说：“（辽主）夏月以布易毡帐，藉草围棋、双陆。”（《续资治通鉴长编》卷八十一）辽兴宗曾与皇太弟耶律重元为打双陆，“赌以居民城邑，帝屡不竞，前后已偿数城”。所下赌注之大，令人吃惊。伶官罗衣轻指其局说：“双陆休痴，和你都输去也!”“帝始悟，不复戏。”（《辽史·罗衣轻传》）辽道宗末年，女真族首领完颜阿骨打来朝进见道宗，“与辽贵人双陆，贵人投琼，不胜，妄行马”（《松漠纪闻》卷二）。阿骨打气急，一时竟要杀掉贵人。辽臣耶律大实（大石）曾被金军俘获，以俘虏之身，“与大酋粘罕为双陆戏，后又与粘罕双陆争道，粘罕心欲杀之而口不言。大实惧，及既归帐，即弃其妻，携五子宵遁”（叶隆礼：《契丹国志·耶律大石传》）。

1974 年 5 月，考古工作者发掘的辽宁法库县叶茂台七号辽墓中，出土了完整的漆木双陆一副。其盘长 52.8 厘米，宽 25.4 厘米，左右两个长边各以骨片镶嵌了 12 个圆形的“路”标和一个新月形的“门”标。棋子为尖顶平底，中有束腰，高 4.6 厘米，底径 2.5 厘米，共 30 枚，一半为白子，一半为黑子。两枚角骰出土时已朽。这副双陆棋具与《事林广记》中记载的“打双陆图”的形

制相一致。这是目前我国仅有的比较完整的古代双陆实物。该墓所处时代为辽朝前期，墓主为一契丹贵族妇女。墓葬中随葬双陆，说明契丹女子亦爱双陆之戏，可见受中原文化影响之深[1]。

双陆也曾传入金朝，在金朝宫廷与士大夫中有双陆（握槊）的流行。金章宗时，卢彦伦之子左宣徽使卢玑年七十而致仕。章宗曾诏卢玑预天寿节宴，“命玑与大臣握槊戏，玑获胜焉”。卢玑又从章宗秋山，章宗赐名马，并说：“酬卿博直。”（《金史·卢彦伦传》）皇帝以赐名马作为卢玑握槊获胜的博值，不仅说明章宗对卢玑的奖赏，而且也说明此戏在宫中的流行。金、元之际的元好问在《中州集》卷五中记载，史公奕（字季宏）为大定二十八年（1188）进士，再中博学宏词科。公奕不仅“文章书翰，皆有前辈风调，下至綦槊之技，亦绝人甚远。”反映了双陆在金朝士大夫中间的广泛流行。被金羁留15年的南宋使臣洪皓在《松漠纪闻续》中记载：“燕京茶肆，设双陆局，或五或六，多至十，博者蹴局，如南人茶肆中设棋局也。”不仅契丹人，也包括女真人，都喜爱玩双陆，连百姓常去的茶肆中都设有双陆，说明双陆戏在当时的辽、金是相当普及的。元好问在一篇志怪小说《续夷坚志·王确为兄所挞》中述及其外祖母在夜间忽“闻骚窣声，少之，触双陆棋子乱，啧啧有声”。

由于双陆等博戏在金朝各阶层中的风行，维护女真族旧俗、抵制汉化的金世宗于大定八年（1168）颁布诏令，限制品官赌博：“制品官犯赌博法，脏不满五十贯者其法杖，听赎。再犯者杖之。”（《金史·刑志》）

2. 辽、金的叶格戏

叶格戏是赌博玩乐的器具。《辽史·国语解》说：“叶格戏，

[1] 辽宁省博物馆，辽宁铁岭地区文物组发掘小组. 法库叶茂台辽墓纪略. 文物，1975(12)；冯水谦，温丽和. 法库县文物志. 沈阳：辽宁民族出版社，1996：237.

宋钱僖公家有叶子揭格之戏。”宋人欧阳修说：“叶子格者，自唐中世以后有之。说者云，因人有姓叶号叶子青者撰此格，因以为名。此说非也。唐人藏书，皆作卷轴，其后有叶子，其制似今策子。凡文字有备检用者，卷轴难数卷舒，故以叶子写之，如吴彩鸾《唐韵》、李郃《彩选》之类是也。骰子格，本备检用，故以叶子写这，因以为名尔。唐世士人宴聚，盛行叶子格，五代、国初犹然，后渐不传。”（欧阳修：《归田录》卷二）高士奇《天禄识余》说：“叶子格，《辽史》称为叶格戏。”可见叶格戏是一种起源于唐，供赌博玩乐的器具。这种在宋以后绝迹的游戏，在辽朝却曾经得以流行，《辽史·穆宗纪下》有穆宗“与群臣为叶格戏”的记载。

（三）丰富多彩的民族体育活动

1. 辽的其他体育活动

钩鱼。辽帝的钩鱼为一年四季捺钵活动之首。宋人程大昌在《演繁露》卷十四中征引《燕北杂记》，详细地记述了辽道宗钩鱼的情况：“达鲁河钩牛鱼，北方盛礼。意慕中国赏花钩鱼，然非钓也，钩也。……其钩是鱼也。虏主与其母皆设帐冰上，先使人于河上下十里间以毛网截鱼，令不得散逸，又从而驱之，使集冰帐。其床前预开冰窍四，名为冰眼，中间透水，旁三眼环之不透，第所减令薄而已。薄者所以候鱼，而透者将以施钩也。鱼虽水中之物，若久闭于冰，遇可出水之处，亦必伸首吐气，故透水一眼，必可致鱼，而薄不透水者将以伺视也。鱼之将至，伺者以告虏主，即遂于斫透眼中用绳钩掷之，无不中者。即中，遂纵绳另云。久，鱼倦，即曳绳出之，谓之得头鱼。头鱼既得，遂相与出冰帐于别帐作乐上寿。”

辽帝钩鱼大多在鸭绿江、老哈河等处。在冰上用钩鱼法捕牛鱼（即现在的鲟鳇鱼）是一种占卜年岁好坏的手段，故而皇帝每得头

鱼，即大摆头鱼宴，成为朝中盛礼。

在辽宁法库一辽墓中曾出土两组渔具，内有渔叉和冰穿及钩鱼用的鱼钩，其钩头近于方折，钩尖甚锐，钩身较长，原有一段木柄，已经朽蚀。辽墓中还有一幅壁画作参考，画上有数人做侍立待发之状，其中一人右肩荷大钩，其形制与出土的铁钩完全一样，可见这是一幅示意性的出渔图。据分析，除捕几百乃至上千斤的牛鱼外，一般的大鱼可用此种鱼钩直接将鱼钩上冰面。值得一提的是，辽朝的这种钩鱼法所捕的均为大鱼。同现在某些竭泽而渔，不论大小一网打尽的捕捞法相比要文明得多。而皇帝的凿冰钩鱼与民间的生产活动又不相同，要排场、繁琐得多，是一种娱乐体育活动。

捕鹅。辽帝捕鹅一般在春天河冰开化，鹅雁北归时。捕鹅地点多在长泊、延芳淀等处。《辽史·营卫志中·春捺钵》记载："皇帝每至，侍御皆服墨绿色衣，各备连锤一柄，鹰食一器，刺鹅锥一枚，于泺周围相去各五七步排立。皇帝冠巾衣时服，系玉束带，于上风望之。有鹅之处举旗，探骑驰报，远泊鸣鼓。鹅惊腾起，左右围骑皆举帜麾之。五坊擎进海东青鹘，拜授皇帝放之。鹘擒鹅坠，势力不加，排立近者，举锥刺鹅，取脑以饲鹘。救鹘人例赏银绢。皇帝得头鹅荐庙，群臣各献酒果，举乐，更相酬酢致贺语。皆插鹅毛于首以为乐，赐从人酒，遍散其毛。"《宋会要辑稿·蕃夷二》也说："每初杀获，即拔毛插之，以鼓为坐，遂纵饮，最以此为乐。"

辽帝捕到第一只天鹅在契丹人的游猎活动中是一件大事：大康元年（1075）正月，"乙酉，驻跸大渔泺。丁亥，以获鹅，加鹰坊使耶律杨六为工部尚书。"（《金史·道宗纪三》）大康五年（1079）三月辛未，"以宰相（张）仁杰获头鹅，加侍中。"（《辽史·道宗纪 四》）此为助皇帝获头鹅而得重赏者。而应历十五年三月癸巳，"虞人沙剌迭侦鹅失期，加炮烙铁梳之刑"（《辽史·穆宗纪下》），则是以捕鹅而遭苛罚者。其赏之重与罚之苛，均说明

辽帝对捕鹅之重视。辽帝捕鹅须用一种叫海东青的猎鹰，这是一种产于辽国以东的体小力大、矫健善飞的名贵猎鹰，用它来捕捉天鹅，十拿九稳，因此最受辽朝皇帝和契丹贵族喜爱。

鹰猎。鹰猎是辽朝皇帝猎取天鹅的主要手段之一，而玩猎鹰也是辽朝皇帝平时重要的娱乐项目之一。辽为此专设有饲养猎鹰的“五坊之官”。《辽史》中各代皇帝“障鹰”于某地的记载不绝于目，而且很多是在非捕鹅季节的夏秋季，说明猎鹰并非只用于捕鹅，亦用于其他捕猎及平时的娱乐。辽朝猎鹰以产于女真族之地的“海东青”最为名贵。《三朝北盟会编·政宣上帙三》云：“又有俊鹘号海东青者，能去天鹅……出五国。五国之东，接大海，自海而来者，谓之海东青，小而俊健，爪白者尤以为异。必求之女真，每岁遣外鹰坊子弟趣女真，发甲马千余人，八五国界，即海东巢穴取之，与五国战斗而后得，其后女真不胜其扰。”辽末金人叛辽，海东青之需求为其主要原因之一。玩赏海东青是辽朝皇帝及贵族的特权，辽“禁吏民畜海东青鹘”（《辽史·营卫志中·春捺钵》）。辽属国也以海东青为贡品，辽之鹰猎可以说是皇家体育的专利。

冰上击髀石为戏。这是《辽史·游幸表》中的一条记载：应历六年（956）十月，穆宗“与群臣水（冰）上击髀石为戏”。在寒冷的北方，“胡天八月即飞雪”，十月已是大雪飞舞，千里冰封，在水上为戏尚且难以想象，何况在冰上击髀石。可以认为“水（冰）上击髀石为戏”是一项冰上运动，其玩法有可能类似清代盛行的“冰嬉”。这里可以肯定的是，辽人已利用北方寒冷的气候开展冰上体育活动。

2. 金的投壶和纸鸢

投壶本是汉族宴会时一种古的礼制和游戏，后也为女真贵族所接受。据《金史·完颜弼传》记载，他“平生无所好，唯喜读书，闲暇延引儒士，歌咏投壶以为常”。由此看来，汉族文化对女真族的影响是深远的。

金朝民间也流行放风筝，如元好问《中州集》卷首载，山阳民家有显宗御书一诗云："心与寥寥太古通，手随轻籁入天风。山长水阔寻无处，声在乱云空碧中。"又如，石抹世勣《纸鸢》诗云："鸱鸢雕鹗谁雌雄，假手成形本自同。果物戏人人戏物，为风乘我我乘风。扶摇谩拟层屑上，高下都归半纸中。儿辈呶呶方竚目，岂知天外有冥鸿。"（《中州集》卷八）此诗是借题发挥，但可以说明，放风筝是当时流行的游戏。金朝末年，京城被蒙古兵围困之时，金人放纸鸢以传递文书（《金史·赤盏合喜传》）。元好问《中州集·壬辰十二月车驾东狩后即事诗五首》之一中"只知河朔归铜马，又说台城堕纸鸢"即咏此事，说明放风筝在平时是很常见的。

3. 西夏的其他体育活动

由于西夏的甘州回鹘、凉州吐蕃与高昌回鹘、青海吐蕃之间只是分布的地域不同而已，因此，我们可以通过《宋史》中有关高昌、吐蕃的记载来了解西夏回鹘和吐蕃开展体育活动的情况。《宋史·高昌传》记载，回鹘"乐多琵琶、箜篌。……以银或鍮石为筒，贮水激以相射，或以水交泼为戏，谓之压阳气去病。好游赏，行者必抱乐器。佛寺五十余区……居民春月多群聚遨乐于其间"。西夏回鹘是不是也群集寺院、游乐其间呢？北魏至唐代，我国寺庙常举行大规模的娱乐活动。西夏时，许多佛寺已成为皇室经常出入的场所，在寺院举办娱乐活动已见文献记载，因此，射筒、泼水作为传统习俗应该是西夏回鹘的特点。青海吐蕃"多并水为秋千戏"[1]，把荡秋千与跳水结合起来。凉州有祈连山雪水滋润，河渠众多，这里的吐蕃有条件玩这种游戏。西夏使用北宋历法，中原的节日大多被沿袭，例如元旦、重阳节等，西夏人口中汉族占一定比例，因而节日里的娱乐体育活动有些也与中原相似。

---

[1] 孙昌盛. 方塔出土西夏诗集研究三题. 宁夏社会科学，2004（4）.

第八节　对外体育交流

从10世纪初到元朝统一中国以前的三个多世纪中，我国处于宋辽、宋金对峙时期。周边的少数民族纷纷自立，但是，中外文化交流并没有因为我国各政权林立而中止。中国与日本由于地理位置比较近，体育交往频繁，内容丰富。日本刀的输入也带来了刀法和技艺的交流。而具有代表性的中国著名养生著作也开始传入日本，内容涉及医家和道家，有调神、养形、行气、导引、按摩等。蹴鞠在日本的广泛开展与普及，出现了蹴鞠名家和蹴鞠专著。武举制度在朝鲜受到重视并逐渐完备。武科考试与中国基本相同，也分为三级，内容涉及《武经七书》等“讲书”科目和武艺科目。中国与印度的交往也是非常频繁，从印度输入的有密教艺术、瑜伽功法等，从中国输入印度的有中国铁器、医药学、养生功法等。由于体育文化的频繁交流，促进了我国体育文化的丰富和发展。

一、与日本的体育交流

由于地理位置相距比较近，中日体育交往是比较频繁的，而且交往的内容也比较丰富。日本刀质量优良，所以在官方和民间贸易往来中，大量的日本刀输入到中国，由此也带来了刀法和技艺的交流。中国的养生体育具有悠久的历史，日本从中国的文化中吸收了养生体育的精华。蹴鞠早在宋代之前就已经传到了日本，此时在日本又有了新的发展。

（一）日本刀输入中国

据《宋史·日本传》记载，宋太宗雍熙二年（985），日本名僧奝然派遣弟子喜因奉表来谢，在喜因献给宋朝的礼物中，有日本

制作的“铁刀”。这说明日本在刀剑制作工艺方面已经赶上并超过中国，开始由过去的输入变为现在的输出。北宋时期，日本的刀剑已通过民间贸易渠道流入中国，当时中国的喜好者不惜重金购买，竞相佩戴。欧阳修于是写下了脍炙人口的《日本刀歌》：“宝刀近出日本国，越贾得之沧海东。”（《欧阳文忠公全集》卷十五）宋以后有数十首《日本刀歌》产生。根据日本《宇治拾遗物语》的记载，“以太刀十腰（把）为质，则可自唐人（宋代中国人）借来六七千匹之物”。由此可见，从宋代开始，刀剑就成了日本对中国贸易的重要商品之一。

（二）中国养生体育在日本的传播

日本圆融天皇永观二年（984），日本人丹波康赖（日本丹波国矢田人，其祖先为汉灵帝刘宏的五世孙，爵号阿育王，因避战乱去日本）撰写成《医心方》一书，共三十卷。此书卷二十七、卷二十八引用了《抱朴子》《诸病源候论》《素问》《千金方》《养生方》《本草经》《养生论》等百余种中国医书和道家著作，涉及调神、养形、行气、导引、按摩等中国养生体育方面的内容[1]，如存泥丸、干沐浴、彭祖和神导气法、婆罗门导引十八式等，其影响是非常深远的。

日本安德天皇寿永三年（1184），丹波氏族人释莲基撰《长生疗养方》两卷，第一卷专讲养生，内容涉及长生养性方、调气导引法、聪明益智方、延龄服药方、却老沐浴法及饮食起居等三十项，均系引用我国的古籍。另外，顺德天皇建保三年（1125），日本僧人荣西撰《吃茶养生记》一书，盛赞喝茶有利于养生，其中还介绍了传入我国的佛教医术。荣西十九岁即修习我国传入的天台宗，曾两次来中国。

总之，在我国两宋时期，日本的养生体育主要是模仿、承继中国的养生体育，中国的养生体育对日本养生体育的发展起到了积极

[1] 日本东京教育大学体育史研究室. 图说世界体育史. 东京：新思潮社出版，1964：270.

的作用。

（三）中国的蹴鞠在日本

早在宋代以前中国的蹴鞠就已经传到了日本。到了日本的平安时代（9—12世纪），蹴鞠在日本广泛流传开来。日本皇室经常举行蹴鞠会，贵族们均来献艺，技术高超者会受到奖赏。平安末期至镰仓时代（12—13世纪），蹴鞠在日本最为盛行。蹴鞠会不断举行，出现了蹴鞠名家和蹴鞠专著。平安时期反映日本宫廷节令活动的《年中行事绘卷》中就有蹴鞠图，画中是7个贵族和1个僧侣在踢球，1人从旁观看，周围有4棵大树[1]。有关蹴鞠的记载在《日本纪略》《御堂观白记》《古今著文集》《中右记》《本朝世纪》《玉海》《百练抄》《山槐记》《玉叶》等许多著作中均可以看到。

二、武举制在朝鲜

朝鲜的高丽时代，根据寓居在该国的后周官员双翼的建议，于958年开始实行科举制度。到了李朝时期，科举制度进一步完备。朝鲜的科举制度也是三年举行一次，分为文科、武科和杂科。文、武两科有初试、复试和殿试，这与我国科举制度的乡试、会试和殿试三级考试相似。武科考试内容包括四书、五经以及《武经七书》的"讲书"科目和武艺科目。科举制度为统治者和国家培养了一批文武人才，由此可以看到中国科举制度的广泛影响。

三、与印度的体育交流

宋朝与印度的关系非常密切，特别是印度佛教曾对中国文化思想产生过重大影响。北宋乾德三年（965），宋太祖接见从印度返回

[1] 今存嘉雄. 日本体育史. 东京：不昧堂，1970：50.

的沧州僧道圆。次年，朝廷批准行勤等157名僧众前往印度求佛书。开宝年间，印度王子穰结说罗和曼殊室利曾先后来到中国，并贡有方物。宋朝派人往印度取经屡屡不绝，而印度僧人赴宋译经、讲经、助建佛塔寺院比比皆是。这种人员的频繁往来，带动了经贸和物资的互相交换与文化艺术的交流。当时中国出口的主要是金、银、缗钱、铅、锡和丝帛及瓷器，输入的主要是香料和药材。除此之外，在频繁的中印贸易往来中，还有反映印度婆罗门教的半人半兽、半兽半鸟形石柱雕刻，印度的密教艺术、印度的瑜伽、印度的医药学等；在中国输入印度的物资中还有中国的铁器（当时印度称为“支那生”）、马匹、医药学等，这种互相往来的贸易中都包含了养生体育思想和功法的互相交流。

第二章 元代的体育

(1206—1368年)

元代是一个各民族大融合的时代，这使我国传统的民俗文化和唐宋以来传承的社会精神风貌发生了很大程度的变化，显示出了独特的时代特征。在体育方面，它不仅继承和发展了元代以前的许多体育成就，而且各民族体育活动通过广泛接触，互相交流、吸收与融合，出现了多种体育活动竞相发展的局面。

元代商业经济的活跃、城市居民的大量增加为市民体育活动的发展创造了有利条件，都市中蹴鞠、击鞠、捶丸、围棋、象棋、秋千等体育活动非常兴盛。参加者不仅只是男子，而且有很多女子，还有市井闲人，以及文人墨客。尤其是每逢时令节日，各项体育活动尤为盛行。

但是，元代统治者的残暴和民族压迫的政策给体育的发展带来了障碍和限制，产生了不良的影响。如元代统治者多次下令禁止汉人、南人等手执兵器及练习武艺，这使民间武术的正常发展受到了束缚。但从史料记载来看，当时的民间武术是“禁而未止”，武术仍有相当程度的开展。

第一节 军事武艺的发展变化

北宋初创制的火器至元代有了较大的发展，主要表现为火铳的创制与发展。火铳的射程和杀伤力超过弓箭，但造铳要用优质的铜和钢，造价昂贵，因此弓箭仍是元军的主要配备：“军器三十有

六，而弓为称首；武艺一十有八，而弓为第一。”（华岳：《翠微北征录·治安药石·弓制》）元代是蒙古族统治者建立的统一王朝，蒙古族英勇善战，尤善骑射。

马可·波罗（Marco Polo，1254—1324）以其亲身经历和感受为我们记载了当时蒙古族战争的情景：当他们作战时，每个兵士都必须携带六十支箭。其中三十支箭头较小，用于远距离射杀。另三十支箭头较大，并带有宽大的叶片，在较近距离时使用，专射敌人的脸和手臂，并且还可射断敌人的弓弦。当他们把箭用完后，就拔出刀、剑、锤、矛等相互砍杀（《马可·波罗游记》卷一）。周纬的《中国兵器史稿》也描写了蒙古军作战的图景：炮战开始，弓箭手相继发箭，较近则掷标枪刺之，再近则以长标枪刺之，及身则剑刺斧砍，短兵交下[1]。是以两军之最后胜负，仍以刀剑等短兵及武术（徒手格斗）决其雌雄。

元代的士兵来自不同的民族，主要分为两大系统，即戍卫京师（大都和上都）的宿卫系统和镇守全国各地的镇戍系统。宿卫军由怯薛军和侍卫亲军组成。怯薛军初建于成吉思汗即大汉位时，用于充任禁廷的护卫侍从，是元代高级军官的主要来源。侍卫亲军用于环卫京畿，主要由蒙古军和阿速、钦察以及回回军组成。镇戍全国各地的镇戍军，腹里主要由蒙古军和探马赤军[2]戍守，华北、陕西、四川等地的蒙古、探马赤军由各地区的蒙古军都万户府统领，南方以蒙古军、汉军（金朝降军和金境内签发的军队）、新附军（南宋降军）相参驻戍。这种军队编制客观上使各民族不同风格的武术技艺交汇在一起，相互交流与学习有了可能。另外，元代各民族之间不断争杀的战场变成了一个民族大熔炉，唐以来涌入中原的

[1] 周纬. 中国兵器史稿. 天津：百花文艺出版社，2006：161.

[2] “探马赤”为蒙古语，意谓探马官。对“探马”一词说法不一，有说为汉语探马，即先锋；有说为突厥语“达摩支”，即达官；有说为契丹语“挞马”，扈从官。初由蒙古五投下部族组成，后汉人、色目亦有为探马赤军者。

沙陀、党项、契丹、女真以及其他色目人，与汉人、南人逐渐融合在一起。从中亚、西亚来到我国的许多民族，由于共同信奉伊斯兰教而形成回族。这种民族的大融合趋势为当时的民族武术交流与融合提供了前提条件。

蒙古军作战勇敢、善战，因此元代军事武艺步射和骑射以及军事器械、徒手格斗技艺有了重大的进步。另外，虽然元代统治者禁武，但由于元杂剧等的作用，元代民间武术亦不断向庞杂、成熟的方向发展，为明清武术的发展奠定了良好的基础。

一、颇具特点的远射

远射兵器是能将蓄积的机械能瞬时释放出来的装置，是能把弹、箭等射向远方的远程兵器。元时的远射以骑射和步射为主。

“元起朔方，俗善骑射，因以弓马之利取天下，古或未之有。”（《元史·兵志三》）元以“骑射”立国，元军骑射、步射水平出众。据《马可·波罗游记》记载：元铁木真率军远征印度，印度用大象两千头，身负战台，每战台有战士十余人，又骑兵、步兵六万余迎战。蒙马一见大象就惊溃，蒙军就下马伏于林中，待大象近前猛射，元军凭借良好的射箭技术战胜了印度大象军，其射术之威力可见一斑。

“他们从儿童时代起，就喜欢玩弄弓箭的游戏，所以弓矢是他们最谙熟的武器。”（《马可·波罗游记》卷一）据史料记载，蒙古军无步卒，皆骑军，在军中善骑射者往往为先锋官。

力量是射箭技术的基础，元将中能挽强弓者甚多。如穆呼哩“沉毅多智，猿臂善射，挽弓二石强”（《元史·穆呼哩传》）；史弼“膂力绝人，能挽强弓，里门凿石为狮，重四百斤，弼举之置数步外……世祖召之，试以远垛，连发中的”（《元史·史弼传》）；更有甚者，能力挽两张强弓，如管如德“一日授以强弓二，如德以左手兼握，右手悉引满之”（《元史·管如德传》）。

当时蒙古称善射者为"默尔根"，大多善射飞鸟走兽，如"绰鄂精骑射，帝甚爱之，号为'默尔根'，华言善射之尤者也。帝尝与敌遇，将战，有二飞鸟至，帝命绰鄂射之，请曰：'射其雄乎？抑雌者乎？'帝曰：'雄者。'绰鄂一发坠其雄。贼望见，惊曰：'是善射若此，飞鸟且不能逃，况人乎！'不战而去"(《元史·绰鄂传》)。另松州知州布萨图格"前后射虎万计，赐号万虎将军"(《元史·本纪第十一》)。

除骑射外，当时还有不少人善步射，如蔡州人高兴，"少慷慨，多大节，力挽二石弓。尝步猎南阳山中，遇虎，跳踉大吼，众皆惊走，兴神色自若，发一矢毙之"（《元史·高兴传》)。

为鼓励人们习射，时人想出了一些办法进行鼓励。为多尔济班募民为兵时，"出库所藏银，为大钱，射而中的者，赏之，由是人皆为精兵"（《元史·多尔济班传》)。

由于蒙古族重骑射，所以元代还盛行多种骑射性娱乐活动，主要有"射草狗""打布鲁"等。

射草狗习俗一般在每年的十二月下旬"择日，于西镇国寺内墙下，洒扫平地。……束秆草为人形一、为狗一，剪杂色彩段为之肠胃。选达官世家之贵重者交射之。……射至糜烂，以羊、酒祭之。祭毕，帝后及太子嫔妃并射者，各解所服衣，俾蒙古巫觋祝赞之，祝赞毕，遂以与之，名曰：'脱灾。'国俗谓之射草狗"(《元史·礼志·祭祀六》)。这则记载详细记录了射草狗的时间、地点、程序，它是一种以射箭为主的祭祀活动。

还有一种与射箭相关的名为"打布鲁"的民俗活动。"布鲁"为蒙古语音译，意为投掷，用以击打飞禽走兽如野鸡、野兔、野狐狸等。打布鲁比赛分为掷远和掷准两种，掷准又分为马上投准和徒步投准两种。

蒙古族尚武习射，有多种较武赛射的活动。蒙古族"那达慕"运动会上，射箭就是三项重要比赛（射箭、赛马、摔跤）之一。

二、格斗兵器的发展

蒙古族以武力横扫亚欧大陆，除其颇具特点的骑射和步射外，亦擅长多种多样格斗兵器的使用。格斗兵器依据距离的远近，又可分为格斗长兵器和格斗短兵器。兵器的长与短是相对而言的，学者们一般将长度等于或超过人身高度的兵器称为长兵器；将不安柄或安柄后仍短于身高的兵器称为短兵器。

（一）格斗长兵器的新发展

格斗长兵器是冷兵器时代最基本的攻击性兵器，对战争的胜负起重要的作用，一般是由长柄的一端安上尖锋、利刃和钩锤等。元时格斗长兵器以标枪、枪、矛、槊、长刀、戈等为主。

蒙古人作战以骑射为主，弓箭为之利器，好像不太喜欢用长兵器，但蒙古骑兵善用标枪。据周纬研究，蒙古军所用之标枪有长、短两种：长标枪可刺可掷，有两种形制，其一名“欺胡大”，特点是体长，向前之刃为三角形，末之刃为花瓣形，两头均可刺敌，亦可掷出杀敌；其二名“巴尔恰”，体亦长，向前之刃近乎斜方形，杆末之刃为圆头钉形，两头可刺，亦可投掷杀敌。短标枪名“三尾掷枪”，体较短，向前之刃为圆头钉形，杆末有三尖刀，装置于尾之旁边，略似箭羽。此种标枪，虽亦可在马上刺敌，但主要作用是投掷杀敌[1]。可见蒙古军的标枪主要有两种技能：一是两头刺敌，表明蒙古族兵士有熟练的刺杀技巧和力量；二是投掷杀敌，这需要相当的力量和准确性。这些方法与中原汉族社会传统武器的使用方法不同，是一个独立的技术体系。

标枪投掷技术对当时的传统长兵枪的技法有很大程度的影响。《元史·列传·忠义三》记载：“黎明，贼出战，三时顷，耀珠军

[1] 周纬. 中国兵器史稿. 天津：百花文艺出版社，2006：301.

止百步外，不救，贼飞枪刺之，（伊苏台）遂死。”可以看出，贼“飞枪”即投掷枪的技术之高。又张庭珍之弟张庭瑞“蛮善飞枪”（《元史·张庭珍传》）。投枪之法，以前中原鲜见，可见蒙古军标枪技法之影响。

元代枪为军中主要长兵，习枪者众多，如元末“长枪千户”瞿通等。不但如此，元代还出现了善骑射、用重铁枪的高手，如“身长八尺”的隋世昌“善骑射……锻浑铁为枪，重四十余斤，能左右击刺”（《元史·隋世昌传》）。当时善用铁枪、以“铁枪”为号或为名者甚多，《元史》显示有“张铁枪”“南阳人杨铁枪”等。

元代长兵除标枪、长枪外，还有矛、槊、长刀、戈等。如“战必持矛先士卒”的董俊（《元史·董俊传》）、“善马槊”的张弘范、“持长刀，长呼突入阵，所向披靡”的刘元利（宋白：《续通典·励士激战》）等。戈流行于青铜器时代的夏商周，主要用于钩啄，装备于车战中，秦末农民战争后，便淘汰出局，后来多为仪仗之器械，很少见于战场。但元代有不少人善用戈，如“奋戈撞击”的实都尔（《元史·实都尔传》）、“奋戈大呼”的张柔（《元史·张柔传》），以及“善水战”、“往来如风雨，船接则跃登彼船，奋戈疾击，敌莫能当”的王义（《元史·王义传》）等。

（二）多样化的格斗短兵器

短兵器因多用于近战格斗和卫体防身，常被兵家称为卫体兵器。此类兵器在战场上有举足轻重的作用，尤其是对两军最后的对决胜负。元代格斗短兵器种类繁多，以刀、剑、斧、轮圈等为主。

“力劲势猛”“环跳超距”的刀是一种以劈、砍为主的格斗短兵器，尤其适合骑兵作战。蒙古军除精通射箭技术外，还擅长用环刀、双刀等器械。

环刀因其轻便犀利而受到蒙古军的喜爱，蒙古军认为其作战的长技是“弓矢为第一，环刀次之”。以前不多见的双刀，在元代也被普遍使用。双刀技术最大的优点是一刀防守，另一刀可挥斩杀对

手。在战场上，很多人利用双刀这一技术优点，赢得了作战的主动权而名闻于当时。如益都人“刀王”王英，“父子善用双刀”（《元史·王英传》）。元末明初，双刀技术继续向前发展。原为元军巢湖水军元帅的赵普胜，后投降于寿军，他“骁勇善用双刀”，“号为双刀赵”（《资治通鉴后编》卷一百七十七）。在常遇春部下也有一个善用双刀的将领王弼，在一次与张士诚的作战中，他“驰铁骑，挥双刀往击之，敌众小却，遇春因率众乘之，士诚兵大败”（《续资治通鉴后编》卷一百八十三）。双刀技术是一项较复杂的技术，它不仅要求熟练掌握刀的用法，还要求通过双手的协调配合来寻求多种变化。元代普遍用双刀足以说明元代军事武艺技术的进步。

双刀之外，元人还善用单刀，如“骑士二人挟火枪刺弼，弼挥刀御之，左右皆仆，手刃数十百人”的史弼（《元史·史弼传》），又如“阿拉克特穆尔执戈入刺，雅克特穆尔侧身，以刀格其戈就斫之，中左臂”（《元史·雅克特穆尔传》），雅克特穆尔明显运用了单刀技术的传统连击之法，即先格开敌人的兵器，然后顺势砍之。当时的刀不但用于战斗，平时还做舞刀，如“状甚伟，身长七尺余”“精骑射”“肩丰多力”“士卒咸畏服之”的布敦“善刀舞”（《元史·察苏传》）。

东汉时期，环刀盛行，剑逐渐被排挤出实战领域，此后直至明清，军队装备和实战使用的短兵主要是刀，剑主要在佩饰和武术健身领域沿习，很少运用于战场，但元代例外。由于蒙古兵多以剑为近战兵器，所以学剑、用剑的现象又多了起来。如“国宝一名赫色勒，少击剑学书，倜傥好义，有谋略”（《元史·阿勒楚尔传》）。济南人刘伯林的儿子黑马，“骁勇有志”，“随父征伐大小数百战，出入行阵，略无惧色。尝独行，遇金兵围本部十三人，即奋剑入围，手杀数人，十三人皆得脱”（《续通志》卷四百五十五）。元代短兵另有斧，如“在军中，伺敌少懈，倒抽其斧，反斫之”（《元史·石天应传》）的佐中使用的是一把大斧。

元代蒙古军还擅长手掷暗器——阴阳刺轮。这种兵器形如手镯，圈外有起割锯作用的刺，往往能割敌面目、颈项而毙之[1]。此种颇具杀伤力的暗器与中国武术的“乾坤圈”“风火轮”以及“雁翅轮”等相似，但它们之间是否有因承关系尚待研究。

第二节　养生体育理论与实践的发展

金元时期，长期战乱，疾病流行，现实对医学家提出了发展创新的要求。这一时期，养生与医学的结合日益紧密，形成了“金元四大家”，即医学上的四大派别。在这个时期，人们特别重视老年人的养生问题，提出了许多新的见解，极大地推动了老年人养生体育的发展。元代的导引养生著述很多，在理论上和功法上各有特点，为后世留下了珍贵的养生体育资料。

一、养生体育发展的特点

元代初期，内丹派南宗与北宗逐渐合并，理论上和势力上的优势相结合，本应使内丹术有一个大的发展，但实际上并不尽如人意。南、北宗合并的结果是南宗并入北宗内，张伯端的名字排在后起的王重阳以及“全真七子”之后。越来越严格的宗教教义、教规把内丹术圈于道教的丛林里。

这一时期，养生与医学的结合日益紧密。“儒之门户分于宋，医之门户分于金元。”（《钦定四库全书总目·子部·医家类》）中国医学发展到金元时期，形成了“金元四大家”，即医学上的四大派别，四大家均将养生与医学结合起来：刘完素以内丹术理论阐释其医学观点；张从正列导引、按摩为汗法；李杲本人就是养生家；朱震亨则是

[1] 周纬. 中国兵器史稿. 天津：百花文艺出版社，2006：189.

静功养生的推崇者。医学家站在医学实践的角度普遍重视养生，从而丰富了养生的理论和方法，推进了这一时期养生学的发展。

在这个时期，人们特别重视老年人的养生问题。元代邹铉将宋代陈直的《养老奉亲书》增益为四卷，更名为《寿亲养老新书》，对老年人的保养、饮食调治、药物养生等进行了详尽的论述。金元四大家之一的朱震亨在老年人的养生方面则提出了独到的见解——老年人以养阴为急务。这些极大地推动了老年人养生体育的发展。

二、元代医学家对养生体育的贡献

金元时期，长期战乱，疾病流行，现实对医学家提出了发展创新的要求。另外，由于受到宋代革新思潮的影响，医学界学术气氛活跃，出现了创新的局面。其中影响深远、成就卓越者为刘完素、张从正、李杲、朱震亨，史称“金元四大家”。

（一）刘完素

刘完素（约1120—1200），字守真，号通玄居士，金朝河间（今属河北）人，故后人称他为刘河间。他的主要学术思想是“火热论”，强调火热在致病因素中的重要性。他对火热病的治疗以清热通利为主，善用寒凉药物，后世称之为“寒凉派”。

刘完素站在医学的角度，以朴素的唯物主义观点，强调“修短寿夭，皆自人为”。此观点与“我命在我，不在于天”的观点有异曲同工之妙，可谓至理名言。

刘完素是当时较全面采纳静功内丹术来充实自己医学理论的专家之一，他的著作《素问病机气宜保命集》比较详细地论述了气功养生的理论与方法，对气功养生的治病效果、方法进行了介绍，对气功养生在医学领域的普及与推广作出了突出贡献。

（二）张从正

张从正（约 1156 — 1228），字子和，号戴人，金朝雎州考城（今河南兰考）人。师承刘河间，对《内经》《难经》《伤寒论》等典籍有独到的研究，曾从军，做过军医，著有《儒门事亲》。其学术思想主要是力倡攻邪，邪去正自安，临证善于攻下，他发展、扩大了“汗、下、吐”攻邪三法的应用范围，后世称之为“攻下派”。

“导引按摩，凡解表者，皆汗法也。”张从正把导引按摩当做“汗法”，是因为它们有发汗的作用。他认为凡能“开玄府而逐邪气，与汗（药）同”，因此，他认为“所谓导引而汗者，华元化之虎鹿熊猿鸟五禽之戏，使汗出如傅粉，百疾皆愈”（《儒门事亲》卷二）。

从《儒门事亲》一书中我们可以看出，张从正精通气功养生理论，他善于将移精变气法（一种转移注意力的方法，也叫“移心法”）运用于医疗实践中。

（三）李杲

李杲（1180 — 1251），字明之，晚号东垣老人。金朝真定（今河北正定）人。他的家庭富于钱财，资雄乡里，从小受到良好的儒家教育。幼年因母病被庸医所害，所以他立志拜名医张完素为师，精研医学，终有所成。他认为元气是决定人体健康的关键，而脾胃是元气之本。“内伤脾胃，百病由生”，他强调脾胃对人体健康的作用，提出了“脾胃论”的学术主张，治疗上善用温补脾胃之法，并提出了一系列养生方法以维护脾胃，后世称之为“补土派”。主要著作有《脾胃论》《内外伤辨惑论》《兰室秘藏》。

（四）朱震亨

朱震亨（1281 — 1358），字彦修，元代义乌人，因家居丹溪

边，后人尊称他为丹溪翁，亦称“丹溪先生”。他有感于亲属多人殁于医药，遂拜师罗知悌专心于医学，终于医名大振。他综合了刘完素、张从正、李杲三家之说，提出了“阳常有余，阴常不足”的观点，其学术思想主要体现在“相火论”上。他提倡滋阴降火之法，善用滋阴降火之剂，后世称之为“滋阴派”。主要著作有《格致余论》《局方发挥》等。

他提出的一系列养阴论述，与静功的原理一脉相承，从而丰富和发展了静功养生的理论体系。在老年人养生方面，他也有自己独到的见解。前代医家一般都认为老年人气弱下虚，理当以养阳、温补为首务，而他认为人六十岁以后，精血俱耗，“阴不足以配阳”，老年人应当以养阴为急务。

三、导引养生著述与养生家的实践活动

元代的导引养生著述很多，以下选择有代表性的著作简介之，从中可以看到当时养生体育在理论上和实践上的特点。

（一）俞琰与《周易参同契发挥》

俞琰（1258—1314），字玉吾，自号全阳子、林屋山人、石涧道人，吴郡（今江苏苏州）人，宋末元初著名的内丹术理论家和道教学者。他是一个多产作家，其著作计有《通元广见集》《悟真衍义》《周易集说》《周易参同契发挥》《易外别传》《炉火监戒录》《皇帝阴符经注》《吕纯阳真人沁园春丹词注解》《席上腐谈》等多种，其中对养生体育贡献最大的是《周易参同契发挥》一书。

被后人喻为“丹经之祖”“丹经之王”的《周易参同契》是东汉魏伯阳的著作，历来不乏作注者，但大多从外丹立论。《周易参同契发挥》纯从内丹的角度“发前人之所未发”，且“语意直截”“议论衮衮”，“以一身之水火阴阳，发挥丹道”，（《钦定四

库全书·子部·道家类·周易参同契发挥·提要》)，颇能自圆其说，成一家之言。

经过宋代南、北宗“内丹派”的递相发展，至俞氏生活的年代，内丹术理论已经相当丰富，但当时还没有人能够兼容各家之长，对内丹术理论进行通贯全面的论述，《周易参同契发挥》则作了这方面的有益探索。

《周易参同契发挥》旨在阐释唐宋以来的内丹术理论，不但参合了各家精要，以通俗易懂的语言加以叙述，而且结合自己的研究心得和实践体会，提出了许多足以启迪后学的精辟论点。

此外，俞氏另有《周易参同契释疑》羽翼前书。

(二) 邹铉与《寿亲养老新书》

《寿亲养老新书》共四卷：第一卷十五篇为宋代陈直撰写，着重讨论老年人的饮食调治、戒忌保护及四时养生等内容；后三卷为元代邹铉承继陈直的编写宗旨与论点，然后加以发挥、引申而成。

此书从老年人的特点出发，论述了老年人的养生之道，对老年人的生理、病理特点尤为重视，分别从饮食、环境、情绪等方面论述了老年人的调护问题，是有关老年人养生的专著。书中从“畅情逸志，调运气血”“宴处起居，注意保护”“导引吐纳，静功强身”“食疗药膳，养老大法”四个方面对老年人的养老防病提出了一系列措施，别开生面，值得借鉴[1]。

(三) 王珪与《泰定养生主论》

王珪，字逸人，号洞虚子，精于医术和气功养生。于泰定三年(1326)撰《泰定养生主论》，共十六卷，主要内容为“婚合、孕育、衰老、宜摄避忌”等。书中提出了一系列生活、起居、行为、

[1] 周端，胡洪毅，金志刚. 一部老年医学的指南书——读《寿亲养老新书》. 上海中医药杂志，1995 (7).

品性、饮食、药治等方面的养生原则，也谈到导引以及按摩等方法。此书“御未然之病”，养生应自幼至老、贯彻始终等观点至今仍有参考价值。

（四）李鹏飞与《三元延寿参赞书》

李鹏飞，字澄心，元代池州九华山人，早年誓学医济人。他采集众书编成《三元延寿参赞书》五卷，前有总论“人说”，卷一论天元之寿，卷二论地元之寿，卷三论人元之寿，卷四为却老还童的歌诀，卷五为神仙警世和阴阳延寿论。此书极为重视“精气”“谋为”和“饮食”对人延年益寿的影响，提出了不少精辟的见解。如卷一以“天元之寿精气不耗者得之”为题，阐述了保精养气的重要性和意义，并提出了“欲不可绝”“欲不可早”“欲不可纵”“欲不可强”“欲有所忌”“欲有所避”“嗣续有方”和“妊娠有忌”等房事养生理论和方法，其中蕴涵了丰富的性医学、性卫生学思想。

（五）丘处机与《大丹直指》

丘处机，自号长春子，世称长春真人，为全真道龙门派的创立者，著作有《摄生消息论》《大丹直指》等，弟子有尹志平、宋德方等。《大丹直指》共两卷，主要记述内丹理论及行功方法。全书先据天地生成和人体生育经过，阐述了练习内丹的重要性。书中还详细叙述了九种行功方法，依修炼节次分别为龙虎交媾、周天火候、肘后飞金精、金液还丹、太阳炼形、三田既济、炼神入顶、炼身合道、超凡入圣。前三种谓之“小成之法”，中间三种谓之“中成之法”，后三种谓之“大成之法”，可见行功之法是一个循序渐进的过程。

（六）陈致虚与《金丹大要》

陈致虚，字观吾，号上阳子，江右庐陵（今江西吉安）人，年四十从赵友钦学道，尤精于内丹，著有《周易参同契分章注》《金

丹大要》。《金丹大要》共十六卷，认为修炼金丹就是炼精、气、神，称精、气、神是“上药三品”。书中强调练习气功时意念的重要性，因为它有调解神形、控制整个炼丹过程的重要作用。书中绘有面壁图、道胎图、出胎图等静坐气功图，可知作者所谓的功法主要是静坐之法。

第三节　球类活动的普及

元代球类活动在社会上比较盛行，尤其崇尚技巧性较强的球类竞技活动，如蹴鞠、击球、捶丸等，社会各阶层人士根据自己的经济条件和喜好选择不同的球类活动方式。

一、蹴　鞠

到元代，蹴鞠用球已经发展成为充气球，因此，鞠又被称为“气毬”。鞠一般是用动物皮革制成的，使用前要吹气，使之膨胀便可玩耍。由于制作工艺的不断改进，球体更加圆滑、均匀，易于游戏者掌控，为踢球技术的创新提供了物质基础。此时，不仅汉族人民仍然喜爱该项活动，少数民族中也开始流行起来。

元代，蹴鞠活动在民间仍然保持着较好的发展势头，有很多相关的记载。元代中期顺德路（今河北邢台）总管王结在训诫百姓的《善俗要义》中说：“颇闻人家子弟，多有不遵所业，游荡好闲，或蹴鞠、击球，或射弹、粘雀。”（《史学指南·善俗要义》）顺德路靠近京城（元大都，今北京），社会习俗受京城影响，人们喜好娱乐。王结的《善俗要义》主要针对的是当地百姓。“颇闻”已经表明了当时的“游荡好闲”已成一种风气，尤其是年轻人中好蹴鞠者不在少数。这与年轻人勇于尝试、喜好游乐的特点有关。当然，年轻人的蹴鞠等活动在当时社会有过度之嫌，“不尊所业”，影响了社

会对这些活动的看法，多项体育活动一并归入“游荡好闲”之人的行为习惯，也反映了当时社会对体育活动的不良看法。元代社会封建礼制虽然不像封建社会后期那么严格 但是，礼学对我国古代传统体育活动发展的后期演变有着很大的阻碍，这一点从王结所言即可见一斑。从王结所说可知，蹴鞠是青少年喜爱的一项活动，有很好的社会基础，这一风气在元代的文学作品中也有所反映。

不仅城市中的少年、浪子乐此不疲，青年女子乃至青楼女子亦喜爱蹴鞠。元代散曲中有不少女子蹴鞠的描写，例如，萨都剌的《[南吕·一枝花] 妓女蹴鞠》就非常形象地描绘了妓女蹴鞠的神态动作和球场情形：“红香脸衬霞，玉润钗横燕。月弯眉敛翠，云鬓堆蝉，绝色婵娟。毕罢了歌舞花前宴，习学成齐云天下圆。受用尽绿窗前饭饱茶余，拣择下粉墙内花阴日转。［梁州］素罗衫垂彩袖低笼玉笋，锦袜衬乌靴款蹴金莲。占官场立站下人争羡，似月殿里飞来的素女，苍天风吹落的神仙。拂花露榴裙荏苒，滚香尘绣带蹁跹。打着对合扇拐全不斜偏，踢着对鸳鸯扣且是轻便，对泛处使穿抹膝的披肩。猛然，笑喘，红尘两袖纤腰倦，越丰韵越娇软，罗帕香匀粉汗妍，拂落花钿。［尾声］若道是成就了洞房中异玉怜香愿，媒合了翠馆内清风皓月筵，六片儿香皮做姻眷，荼藤架边，蔷薇洞前，管教你到底团圆不离了半步儿远。”全曲首章先写蹴鞠妓女的美丽形象；第二章“梁州”写妓女蹴鞠时的神态和绝技，还向我们展示了元代女子蹴鞠的装束；第三章“尾声”写对蹴鞠妓女的倾慕，其中的“六片儿香皮”指的便是蹴鞠所用的球。从宋代起，蹴鞠用球便是用十二块皮子缝成。元代杂剧《月明和尚度柳翠》中，也有女子蹴鞠的描述，在剧中风尘女子柳翠对母亲说：“将过气球来，我和师父踢一抛儿咱。”[1]这里的“气球”，实际就是蹴鞠。

汉、唐、宋代都有女子踢球，但是没有商业性的女蹴鞠艺人，

[1] 王学奇. 元曲选校注：第四册. 石家庄：河北教育出版社，1994：1346.

而元代出现了女蹴鞠艺人，这是元代蹴鞠最大的发展之一。大戏曲家关汉卿的散曲中有两首套曲《女校尉》和《女校尉又》，而校尉是圆社中艺人的最高等级。在《女校尉又》中，关汉卿写道："蹴鞠场上，鸣珂巷里，南北驰名，寰中可意，款侧金莲，微挪玉体，唐裙轻荡，绣带斜飘，舞袖低垂。""关白打、官场小踢，竿网下，世无双，全场占了第一。"女蹴鞠艺人的表演在元代休闲娱乐中占据着重要的位置，"茶余饭后邀故友，谢馆秦楼，散闷消愁，唯蹴鞠最风流"（《[越调]斗鹌鹑·女校尉》）。

在女艺人技艺提高的情况下，球场上出现了男女对踢球，"似这般女校尉从来较少，随圆社常将蹴鞠抱抛，占场儿陪伴了些英豪"（邓玉宾：《仕女圆社气球双关》）。元代女蹴鞠艺人的出现在中国蹴鞠发展史上具有重要地位，然而，在封建意识浓重的中国古代，主要是为了满足纨绔子弟娱乐需求的具有商业性质的女蹴鞠艺人表演，是为封建士大夫阶级所不齿的。《明通鉴前编》卷二记载张士诚之弟张士信"没出师，不问军事，辄携樗蒲蹴鞠，拥妇女酣宴"。与妇女同场蹴鞠成为不务正业、荒淫生活的一端。而社会上由于富家子弟喜爱蹴鞠，男女同场蹴鞠成为一种娱乐，这在一方面打破了封建礼教男女授受不亲的束缚，拓展了蹴鞠娱乐的社会意义；另一方面也带来了一些流弊，这种男女对踢，在很大程度上并不是双方寻求自身的娱乐，而是以妇女踢球作为一种伎艺供他人欣赏，发展成为青楼女子待客的手段。从元散曲中所反映的事实可知，元代女子蹴鞠的社会娱乐性大大缩小了，它不再是节日的活动内容，也不再是宴会上的节目，而是和放荡行为相联系的娱乐。

蹴鞠活动之所以在民间流行，与它易于开展有很大关系。与其他球类活动相比，蹴鞠所需的场地比较简单，有一球即可开展，花销不大，寻常百姓也能承受得起。蹴鞠的对抗性和技术性都比较强，适应了年轻人的特点，在青少年中比较受欢迎。应该看到，此时中国传统礼学的势力已经滋长起来。虽然元统治者为少数民族，没有完全接受礼学思想，但是，礼学思想还是极大地影响着元代社

会主流文化。从某种意义上说，礼学是排斥类似于蹴鞠这样的体育活动的。因此，有诸多限制出现也就不足为奇了。而礼学所限制的又恰好是一些社会团体（如妓女）所崇尚的，故蹴鞠活动又在这些社会团体中存在了下来。

在词的基础上发展起来的曲，是非常适合于歌唱的一种文体，有戏曲和散曲之别。元代是曲发展的高潮时期，同时又是女子蹴鞠的兴盛时期，加之蹴鞠在文人中又比较流行，因此无论是戏曲还是散曲中都有不少描写蹴鞠情景的。

《张协状元》《李太白匹配金钱记》《李亚仙诗酒曲江池》《李素兰风月玉壶春》《呈风流王焕百花亭》《月明和尚度柳翠》等戏曲片断中，都记载有蹴鞠开展的情景。其中有不少戏曲是借蹴鞠抒发作者对社会的看法。例如，《月明和尚度柳翠》第三折就以蹴鞠说明人生如苦海，妇女处在最底层，一切皆空的佛家哲理："柳翠也，你便是比并着这气球。""郎君每心闲时将你脚上踢，兴阑也络在网里。端的个不见实心，但听抛声，尽是虚脾。有一日臭皮囊褪了口元阳真气，柳翠也，早闪下你这褪胞儿便死心塌地。"（《金元戏曲》卷二）将妇女比作气球，将踢球比喻为人生，妇女是男人的玩物，喜欢时充气玩耍，不喜欢时放气丢掉，反映了元代妇女处在社会最底层的境遇。

元代散曲中，描写蹴鞠活动的有关汉卿的《女校尉》《女校尉又》套曲，邓玉宾的《仕女圆社气球双关》套曲，萨都剌的《妓女蹴鞠》套曲等。这些散曲语言优美，富有情调，但文字较长，且用了很多当时的蹴鞠术语,不容易理解。如《仕女圆社气球双关》中写道:"回避着鸳鸯拐，提防着左右抄，跷根儿掩映着真圈套……挑尖儿快似点钢枪，凿膝儿紧似连珠炮。""本是座风流社，翻做了莺燕巢。板搂儿搂定肩儿靠，锁腰儿锁住膝儿掉，折跛儿跛往臁儿跷，俊庞儿压尽满园春，刀麻儿踢倒寰中俏。"用词含蓄，语意缠绵，如果对元代的蹴鞠不是非常熟悉和了解，就很难明白其中要说的双关含义。由于这些散曲不是一般人都能听懂的，所以并不适

合在公开场合演唱，只可能是在球场边唱给场上蹴鞠的人听，或者配合场上的蹴鞠唱双关语，增添观赏的情趣。

元散曲的小令以蹴鞠为题材的也很多。如张可久的《气球》："元气初包混沌，皮囊自喜囫囵。闲田地著此身，绝世虑萦方寸。圆满也不必烦人，一脚腾空上紫云，强似向红尘乱滚。"（《全元散曲·张可久·气球》）《蹴鞠》云："软履香泥润，青山香雾湿。几追陪五陵豪贵，脚到处春风步步随，占人间和气第一。"（《全元散曲·汤舜氏·蹴鞠》）这些都是借踢球抒发个人的人生态度，借一只球及球场的活动感叹人生。

自汉代以来，蹴鞠有音乐伴奏，元代蹴鞠继承了这种传统。元刊本《事林广记·戊集》有一幅插图，描绘的是不用球门的三人场户的白打场景：三个穿元代服饰的子弟踢球，右侧有三个仆人，一人持粘竿，一人持弩，一人臂鹰；其左侧则是三人乐队，一女子击打板鼓，一男子吹笛，一女子敲檀板。这幅图形象地表明了元代鞠场边是有音乐伴奏的。音乐很注意节奏变化，尤其是打击乐器，必须有明显的节奏感。竞技性蹴鞠很难遵循固定的节奏，与音乐的结合表明蹴鞠技法更趋向于娱乐化。或者说，娱乐性蹴鞠在元代比较受欢迎（图21）。此图在一定程度上还说明，元代的娱乐往往是多样化的。



图21　宋《事林广记·圆社摸场图》

蹴鞠在唐代为宫廷主要的娱乐方式，之后，此活动在上流社会一直都有不同程度的开展。元代，这种情况还在维持着。上述《事林广记·戊集》描绘蹴鞠的插图中，身穿蒙古服装的人显然身份高贵，这足以说明蹴鞠已经在上流社会逐渐流行开来。蹴鞠进入宫廷则更能充分说明这一点。元武宗（1307—1310年）时，“有近臣蹴鞠帝前，帝即命出钞十五万贯赐之。阿沙不花顿首言曰：‘以蹴鞠而受上赏，则奇技淫巧之人日进，而贤者日退矣。将如国家何。臣死不敢奉诏。’乃止”（《元史·阿沙不花传》）。

蹴鞠动作多变，富有观赏性，从《全元散曲》一书中可知蹴鞠的技巧花样繁多，有鸳鸯拐、云外飘、当面绕、玉女双九鬟、仙人大过桥、六踢儿、左右抄、过肩儿、永团圆等等，所以蹴鞠被视为“奇技淫巧”。当达官贵人蹴鞠时，旁边不但有人围观喝彩，还有人奏乐助兴，盛况一时无二。总的来说，蹴鞠是风靡全社会的一项运动。

二、马　球

马球运动在唐代传入我国，历宋、辽、金而不衰，到元代仍然相当流行。打马球时，一般采用两队对抗的方式。参赛者骑在马上，手执木制的球杖往来奔驰。用球杖将球打入球门便取得胜利。球亦作毬，当时常把打马球称为打毬或击鞠。

金、元之际，北方依附蒙古的汉人诸侯中，喜爱打马球者不乏其人。永清（今河北永清）人史天倪降蒙古，得为万户。元太祖二十年（1225），天倪“击鞠夜归，有大星陨马前，有声，心恶之”（《元史·史天倪传》），不久即被人杀死。“击鞠”就是打马球。和史氏齐名的是顺天（今河北保定）张氏。这个家族最先归附蒙古得授万户的是张柔，张柔的第九子张弘范“善马槊，颇能为歌诗”（《元史·张弘范传》），后参加灭宋之役。他有一首诗，题为《打球》，其中说：“锦绣衣分上下朋，画门双柱耸亭亭。半空彩杖翻

残月，一点绯球迸落星。翠柳小厅喧鼓吹，玉鞭骄马蹙雷霆。少年得意风流事，可胜书生对流萤。”（《张淮阳集·打球》）

“分上下朋”就是分为两队，“画门双柱耸亭亭”指球门立有双柱作为标志。“绯球”指球染红色，金代“球状小如拳，以轻韧木枵其而朱之”（《金史·礼志八》），入元后亦同。“半空彩杖翻残月”，指球杖杖头弯曲，呈残月形，有“月杖”之称。“喧鼓吹”指打马球过程中有音乐助兴（或擂鼓助威）。可以看出，元代马球活动的规则与前代相比没有什么区别。

进入中原以后的蒙古人也很快对这种竞技活动发生兴趣。从现有的记载来看，生活在草原上的蒙古人原来并不知道马球。进入中原以后，由于他们习惯于马上生活，因此很自然地便爱上这项活动。南宋宁宗嘉定十四年（1221），南宋遣使臣赵珙到河北蒙古军前议事。赵珙回到南方，写了一份报告，这就是著名的《蒙鞑备录》[1]。在这份报告中，赵珙说：“燕聚欢乐，国王出师，亦有女乐随行。如彼击鞠，止是二十来骑，不肯多用马者，尔恶其哄闹也。击罢，遣人来请我使人至彼，乃曰：‘今日打球，如何不来’答曰：‘不闻钧旨相请，故不敢来。’国王（木华黎）乃曰：‘你来我国中，便是一家人，凡有宴聚打毬，或打围出猎，你便来同戏，如何又要人来请唤。’因大笑而罚六杯。终日必大醉而罢。”文中所说的“国王”，是蒙古大将木华黎，他因战功卓著受成吉思汗之命经略黄河以北而得此头衔。蒙古人把宴饮、狩猎和战争相提并论，作为头等大事，而木华黎将打马球与宴饮、狩猎并列，可见其重视程度。

元朝统一全国以后，打马球在宫廷和贵族中很流行。元代的熊梦祥在《析津志》（注：析津府即今北京地区）中记载道：“击

[1] 《蒙鞑备录》原为孟珙撰，据王国维考证，实为赵珙著。据周密撰《齐东野语》“嘉定宝玺”条记载，赵珙在嘉定十四年（1221）使燕京，与此书所载时间相同。是年赵珙随使蒙古国，在燕京见到蒙军统帅木华黎。他记下自己的见闻，著成此书。参见王国维《蒙鞑备录笺证》。

球者，今（金）之故典，而我朝演武亦自不废。常于五月五日、九月九日，太子、诸王于西华门内宽广地区，召集各衙万户、千户、但怯薛，能击球者，咸用上等骏马，系以雉尾、缨络，萦缀镜铃、狼尾、安答海，装饰如画。玄其障泥，以两肚带拴束其鞍。先以一马前驰，掷大皮缝软毬（毽）子于地，群马争骤，各以长藤柄毬杖争接之。而毬子忽绰在毬棒上，随马走如电，而毬子终不堕地。力捷而熟娴者，以毬子挑剔跳掷于虚空中，而终不离于毬杖。马走如飞，然后打入毬门中者为胜。当其击毽之时，盘屈旋转，倏如流电之过目，观者动心骇志，英锐之气奋然。……如镇南王之在扬州也，于是日王宫前列方盖，太子、妃子左右分坐，与诸王同列。执艺者上马如前仪，胜者受上赏，罚不胜者，若纱罗画扇之属。此王者之击毽也。”（北京图书馆辑：《析津志辑佚·风俗》）这段话前面说的是宫廷中的打马球，后面说的是分封在外地的蒙古贵族打马球。端午（五月五日）和重九（九月九日）举行的是大规模的马球比赛，平时这些贵族子弟、万户、千户、怯薛一定也是经常进行马球练习和比赛的。另外，这段话也明确指出元代的马球出现了皮制球，且球杖是藤制的，这与宋、辽有很大的不同。“闲家日逐小公侯，蓝棒相随觅打球。向晚醉嫌归路远，金鞭横过御街头”（张昱：《辇下曲》，《张光弼诗集》卷三）。“羽林将军年十五，盘螭玉带悬金虎。……东园击球夸意气，西街走马扬飞尘”（迺贤：《羽林行》，《金台集》卷二）。这些诗篇都是宫廷或贵胄子弟打马球的写照。

元代的马球除了为少数统治阶级服务外，军队也开展此项活动。建立元朝的蒙古族是游牧民族，以骑射统一天下，因此喜欢以打马球练武。熊梦祥《析津志》记载：“击球者，今（金）之故典，而我朝演武亦自不废。”（北京图书馆辑：《析津志辑佚·风俗》）很清楚地说明了马球与军事训练之间的关系。“马上长身单白拧，双双缓辔打毬还。”形象地记录了军中打毬的情形。《元史·王 珣传》记载：王珣“武力绝人，善骑射，尤长于击鞠”，其

乘马作战，“进退周旋，无不如意”。《录鬼薄续编》则这样描述行军司马参将陈伯将：“打球蹴鞠，举世服之。”马球之所以作为演武项目，主要是因为打球时比较注重勇气的培养、队友之间的配合、强壮的身体，以及人与马之间的配合。这与战争状态有很多近似的地方，自然为军队所重视。当然，蒙古军队以骑兵为主的兵种结构也是重要原因之一。

除了宫廷、贵胄子弟和军队外，民间亦有打马球者。桐庐（今浙江桐庐）人徐舫，“故簪缨家，自幼有侠气，好驰马试剑，兼善攻球鞠之戏”（宋濂：《故诗人徐方舟墓志铭》，《宋文宪公全集》卷二四）。“善攻球鞠”，显然是打马球。

打马球在当时属于一项高消费的活动。私人打马球要有经过训练的马匹和其他装备，又要准备球场，因而只有上层社会才有条件。处于社会底层的百姓是很难从事这项活动的，只能充当服务人员罢了。

元代杂剧《阀阅舞射柳捶丸记》以宋代为背景，叙述一场战争胜利后，两个将领争功，范仲淹受命在端午节设宴，举行射柳打毬，从武艺高下区别两人功劳真假。先举行射柳，后打毬，“款款的骤龙驹，轻轻的探身躯，杓棒起月轮孤，彩毬落晓星踈”[1]。这篇杂剧实际上反映了元代打马球的情景。由该杂剧篇名似乎可知打马球又称“捶丸”。“捶”是打的意思，“丸”指球而言。但是，我们认为，捶丸和打马球是两项不同的活动，元代的不少文献之所以将两者混淆起来，可能是因为当时的不少文人对这两项活动分辨得不是很清楚。“捶丸”应是专有名词，而不是一种通称。

三、捶　丸

捶丸是由唐代的步打球发展而来的一项活动方式，北宋称为

[1] 隋树森. 元曲选外编. 北京：中华书局，1959：1024-1027.

"步击"。古籍中对元代以前捶丸活动开展的情况记载较少，但元代的杂剧和诗词中多次提到捶丸。

"苑内萧墙景最幽，一方池阁正新秋。内臣净扫场中地，宫里时来步打球。"（朱有燉：《元宫词一百首》，《宫词小纂》卷七）这是一首描写步打球（捶丸）的诗。"苑内萧墙"指宫城以内，"官里"指皇帝。皇帝喜欢步打球，可见当时这种活动的盛行。"深宫尽日垂珠箔，别殿何人度玉筝。白面内官无一事，隔花时听打球声。"（萨都剌：《春词》，《雁门集》卷四）名诗人萨都剌的这首诗描写的也应是元朝宫廷中的步打球（捶丸）。上面两首诗中并没有提及捶丸，之所以认为所描写的是捶丸，乃出于以下判断：辽、金、元时期的马球活动大多是写为"击鞠""击球"，而不像唐代那样有时写作"打球"。元代已经没有了步打球[1]，此时的步打球只能是捶丸。打马球是在平坦广阔的广场上进行，不可能是在花丛树边，所以我们断定此两首诗中的打球一定是捶丸而不是马球。

元人无名氏杂剧《逞风流王焕百花亭》第二折中写道：王焕自夸什么游戏都会，"折莫是捶丸气球、围棋双陆、顶针续麻、拆白道字、买快探阄……清浊节奏、知音达律、磕牙声喇"[2]。从该剧可以看出，捶丸、踢球、下棋、双陆等体育活动是元代社会风流少年喜爱的休闲娱乐项目。此外，《庆赏端阳》一剧中也有"你敢和我捶丸射柳，比试武艺么"的道白。而在无名氏的《百花亭》和关汉卿的《救风尘》等杂剧中，也有不少捶丸场上的术语，如"打干净球儿"[3]"打一棒快球子"[4]。"打干净球"和打"快球"是捶丸中常用的术语，引申为处理事情要干净利落。在元杂剧中已作为成语使用，说明当时社会上已较为熟悉此种术语的概念。

---

[1] 刘秉果. 插图本中国体育史. 上海：上海古籍出版社，2003：322.

[2] 王学奇. 元曲选校注：第四册. 石家庄：河北教育出版社，1994：1432.

[3] 王学奇. 元曲选校注：第四册. 石家庄：河北教育出版社，1994：1427.

[4] 王学奇. 元曲选校注：第一册. 石家庄：河北教育出版社，1994：193.

最形象、最完整地反映当时捶丸活动情形的，是现存于山西省洪洞县广胜寺水神庙壁画中的元代《捶丸图》。该图绘在明应王殿西壁上。图中，于云气和树石之间的平地上，二男子着朱色长袍，右手各握一短柄球杖。左一人正面俯身做击球姿势，右一人侧蹲注视前方地上的球穴，稍远处有二侍从各持一棒，棒端为圆球体，居中者伸手向左侧击球人指点球穴位置。这是元代民间捶丸活动的真实反映[1]。

成书于元世祖至元十九年（1282）的《丸经》，共计三十二章，约一万二千字，详细地叙述了捶丸的方法、规则、球场道德、场地设备及器材用品的规格。《丸经·目序》中特别强调了捶丸的作用是“养其血脉，以畅四肢”，是“训将训兵之一技”。

据《丸经》记载，捶丸最显著的特点是：场地要有地形变化、凹凸不平，设球穴，球穴旁要插上彩旗作为标记；捶丸所用杖（棒）有不同的类形，分“撺棒”“杓棒”“朴棒”“单手”等，供人在不同条件下选用，打出不同的球；捶丸之球，一般用赘木制成，这种赘木即树身上结成绞瘤的部分，此类木质生长不规则，树纤维绞结紧密，十分牢固，久击而不坏。捶丸比赛时，既可分组，也可不分组。根据参加人数的多寡又有相应的名称，多人参加的叫“大会”，七八人参加的叫“中会”，五六人的则叫“小会”，而三四人的称为“一朋”。最少的是两人，叫“单对”。比赛根据筹之多少，可分为大筹（20）、中筹（15）、小筹（10）。比赛以先得以上各数者为胜。

公元十四世纪中期，高丽国（今朝鲜）出版的《朴通事谚解》一书，对元代的捶丸场景进行了详尽的描述。

关于捶丸的竞赛形式，《朴通事谚解》下卷说：“击球之法，或数人，或十余人，分左右以较胜负。”

关于捶丸的器材，《朴通事谚解》下卷说：“将我那提揽和

---

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：47. 图 5.

皮袋来，拿出球棒来。”所谓“提揽”，即“如筐子上有圆圈，用手提携”。捶丸时所用的球棒和球，与今天的高尔夫球有些类似。《朴通事谚解》下卷说：“用有柄木杓接球，相连不绝，方言谓之球棒。球用木为之，或用玛瑙，大如鸡卵。”

关于捶丸的场地设施，《朴通事谚通》下卷有两种解说。一种是射过竖起的球门“落窝者为胜”，由于捶丸设施不可能一下子全部甩掉旧有规矩的束缚，所以元代最初的捶丸还保留着宋代打球时设球门的习惯。而另一种解释是“掘地如碗，名‘窝儿’。或隔殿阁而做窝，或于阶上做窝，或于平地‘做窝’”。“人打球儿，先掘一窝儿，后将球儿打入窝内，方言谓之‘窝儿’。”“窝儿”也不尽一样，有“花基窝儿”，是“以砖砌基，其上栽花藏窝”，还有“花房窝”，即“如打球，先立球窝于花房之上，然后用棒打入，方言谓之‘花房窝儿’”。

《朴通事谚解》下卷关于捶丸的打法是这样描述的：“人将木圆球儿打起老高，便落于窝内。”“击起球儿落入窝者胜。”“球行，或腾起，或斜起，或轮转，各随窝所在之宜。”“或立而击，或跪而击，节目甚多。”这些记述非常形象地告诉我们：人在打球时，只能是站着将球打起老高，击起的球在空中作弧形滑行，要越过“障碍”落入窝者才为胜。

《朴通事谚解》下卷所记捶丸的记分规则是：球被击入窝则算得分，当击球者击球入窝时，“则他球不得再击”。

《朴通事谚解》下卷对当时一场捶丸活动进行了描述：“咱们今日打球儿，如何？”“咱赌什么？”“咱赌钱儿。”“那个新来的崔舍，你也打的么？”“我怎么打不的？”“你是新来的庄家，那里会打？”“不济事，你休问他。”“我学打这一会。”“将我那提揽和皮袋来。拿出球棒来。借与崔舍打，飞棒杓儿都借与你。”“咱打那一个窝儿。”“咱且打球门窝了。”“打花基窝儿。”“打花房窝儿。”“咱打不上的。看那一个球儿，老时着先打。”一霎儿，人闹起来：“新来的崔舍，三回连打上了。”别人道：“梦着了也。”

又打了一会，崔舍又打上。众人喝彩道：“我不想这新来的庄家快打，这的唤做‘人不可貌相，海不可斗量’，怎么小看！”崔舍道：“哥，你们再也敢和我打球么？你十分休小看人，常言道：‘寸铁入木，九牛之力。’”称会打球的崔舍是“庄家”，显然说他来自乡间，可见步打球和马球不同，是相当普及的。

相对于其他球类活动来说，捶丸活动比较和缓，对身体机能的要求也不是很高。但是，捶丸活动对技巧的要求很高，尤其是对精确度的要求远远高于马球和蹴鞠，因此，捶丸的娱乐性更强，而竞技性主要表现在击球的精确度上。

第四节　棋类活动的开展

元代，围棋活动多在文人雅士阶层流行，同时也是王公贵族颇为喜好的文化活动之一，涌现出了不少围棋名手。元代在围棋方面的最大贡献是《玄玄棋经》的问世。元代象棋也很普及，但史书中缺乏这方面的记载。与宋代相比，象棋的整体水平落后了。元代，蒙古象棋、双陆、鹿棋在某些地区有不同程度的流行。

一、围　棋

元朝是一个由异族入主中原建立的王朝，多种文化互相交流融汇。元朝统治者一方面接受儒家文化，一方面又保持了本民族原有的一些文化特征。元代的围棋多在文人士子阶层流传，同时也是王公贵族颇为喜好的活动之一。元代虞集在《玄玄棋经·序》中写道：“余在天历间（1328 — 1330），尝仕翰林侍读奎章。先皇帝以万机之暇，游衍群艺。诏国师以名弈侍御于左右，幸而奇之，顾语臣集：昔卿家虞原，尝与宋明帝言，弈非人主之所好，其信然耶？臣谢曰：自古圣人制器，精义入神，各以致用，非有无益之习也。”

“帝深纳其言。遂命臣集铭其弈之器，集故有周天画地制胜保德之喻。”从虞集与文宗之对话可知，虞集深明棋理，视棋为与政治、军事有关的有益活动。虞集后来退休定居于江南，仍有“名弈之士”不时登门拜访，追论往事。

“闲居适意，唯棋甚美”（胡助：《围棋赋》，《纯白斋类稿》卷一）。“棋乃尧王制，相传到至今。手谈消郁闷，遣兴过光阴”（李文尉：《破符坚蒋神灵应》）。这些诗句表明元代围棋被认为是消遣的最佳工具，受到各阶层的普遍欢迎。“儒臣春值奎章阁，玉陛牙牌报未时。仙杖已回东内去，牡丹花畔得围棋。”（柯九思：《宫词一十五首》，顾瑛：《草雅堂集》卷一）“残却花间一局棋，为因宣唤赐春衣。近前火者催何急，唯恐君王怪到迟。”（张昱：《宫中词》，《张光弼诗集》卷二）这两首宫词描写的是宫中下围棋的情况。元代一般文士闲暇之时，往往以棋为乐，以诗咏棋。黄庚，字星甫，天台人，善弈，有《棋声》诗云：“何处仙人爱手谈，时闻剥啄竹林间。一枰玉子敲云碎，几度午窗惊梦残。缓著应知心路远，急围不放耳要闲。烂柯人去收残局，寂寂空亭石几寒。”（《古今图书集成·艺术典·弈棋部引》）又如叶颙，也颇好围棋，有《围棋》诗云：“围棋白日静，举袂清风吹。神机众未识，妙著时出奇。我老天宇内，白雪凝须眉。坐阅几输赢，历观迭兴衰。古今豪杰辈，谋略正类棋。局终一大笑，惊起山云飞。”（《古今图书集成·艺术典·弈棋部引》）

大剧作家关汉卿在《[南吕]一枝花·不伏老》中叙述自己的爱好时特别提到：“我也会唱鹧鸪，舞垂手，会打围，会蹴鞠，会围棋，会双陆。”可见士大夫有的寄情于种种俗世的快乐，有的则企望从大自然中获取慰藉，琴棋书画乐在其中。对围棋等活动的喜爱反映了元代知识分子的人生价值取向与心态。“屋边尚有斜阳在，更看山人一局棋。”（仇远：《闲居》，陈衍辑：《元诗纪事》卷七）读这些诗文，可知弈棋是当时文士的游息之艺，他们从这项活动中获得了极大的乐趣。

当时人们弈棋的情景，在山西洪洞水神庙明应王殿的壁画中得到了生动的反映。图中倚石席地对弈者二人，其身各立侍从二人，可见弈棋者是有一定地位的，众人之目光都注视棋局。尤其是弈者聚精会神，专心致志，完全陶醉于纵横变化的棋局之中[1]。在已发现的元代文物中，还有玛瑙围棋子。这是1972年在北京西城区后英房元代居住遗址出土的围棋子，共有222颗，皆两面扁平。其中红色棋子121颗，系用红玛瑙磨制而成；另外，101颗为白色棋子，用白玛瑙磨制而成。这处住宅的修建时间大致是元代中期以后，住宅主人应属于当时统治阶级的中上层人物[2]。上述元代弈棋图壁画和出土的玛瑙围棋子，反映了在当时社会中，弈棋活动是很流行的。

元代涌现了不少围棋名手，如庐陵（在今江西省）人严师（字德甫）、晏天章（字文可）二人"俱以善弈称"（《玄玄棋经·邵庵老人序》）。尤其是严师，"弱冠时，已以善弈得名江右"（《玄玄棋经·晏天章序》）。元蒋正子《山房随笔》载："永嘉余德与聂碧窗弈棋，余屡北。有卖地仙丹者，国手也。余绐聂云：某有仆能棋，欲试数著。不敢。聂俾对枰，连败数局。余以片纸书十字：可怜道士碧，不识地仙丹。聂大笑：吾固疑其不凡。"除男子之外，女子亦有善棋者。元郑禧《春梦录》记载："延祐间（1314—1320），永嘉城西有吴氏女，生长儒家，才色俱丽，琴棋书画，靡不究通，人多称之。"

元代围棋的最大成就，可谓是《玄玄棋经》的问世。《玄玄棋经》亦名《玄玄集》，由元代围棋名手严师和晏天章二人同辑而成。共六卷，以礼、乐、射、御、书、数六字分卷，首有至正七年虞集序，至正九年欧阳玄序、晏天章自序。第一卷，辑有宋皇祐中学士张拟《棋经》十三篇，及皮日休《原弈》、班固《弈旨》、

[1] 柴泽俊，朱希元. 广胜寺水神庙壁画初探. 文物，1981（5）.

[2] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：152，图11.

柳宗元《序棋》、马融《棋赋》、吕公悟《棋歌》、徐宗彦《四仙子图序》、刘仲甫《棋诀》。后五卷，则是严、晏二人所见及家藏各图谱，其中第二、三卷，主要是收集了多种起手式的变化和下法，可看做是尚未定型的古定式，其中不乏合理的着法，第四、五、六卷是作者精心收集、整理和创作的各种死活题，是该书的精华和主体。古棋重视计算和力战，对各种局部变化想得深、算得透，所以对各种巧妙的死活题的研究也在不断深化。这三卷所出现的众多玄妙趣题源于实战，创作严谨，构思精妙，反映出元代对死活题的研究达到了一个新的水平。明代《官子谱》和《石室仙机》等名著，无不受其影响。尤其引人注目的是，日本从 17 世纪就开始传抄《玄玄棋经》，以后陆续有各种刻本出现。现代日本出版的有关死活、手筋的棋书，追溯其源，很多出自《玄玄棋经》。

元代杂剧中列举围棋有“五棋小棋势”“二十四盘大棋势”(无名氏：《逞风流王焕百花亭》，臧懋循：《元曲选》第四册)。棋势是围棋技艺的经验总结，反映出当时围棋水平的提高。

二、象 棋

元代，各阶层人士对象棋都笃好，普及程度也很高，但是史料中却缺乏有关名手的记载，这跟元朝统治者不加提倡有关。元谱《游戏大全》卷首一松道人的引言云：“象战与诸子席地为戏，酷嗜于士夫耕井，诸孺方野。”这说明元代百姓对象棋是非常爱好的。《雍熙乐府》卷十有孙叔顺《一枝花》套曲说：“每日价笑吟吟笑古论今，闲遥遥游山玩水，乐陶陶下象围棋。”这是元代知识分子的典型心态和隐逸作风的生动写照。元代也有不少女子下象棋。如《梨园乐府》卷上有无名氏《点绛唇》套曲云：“性温良，貌非常，晓诗书，通合刺，知棋象。兰心蕙性世无双。峨眉频扫黛，宫额淡淡黄。半弯罗袜窄，十指玉纤长。”很显然，这支曲子描写的是一位色艺绝世的风流女子会下象棋、围棋的形象。至于棋艺如

何，可惜没有谈及。

中国象棋发展到宋元之际，七个兵种的名称已是将、士、象、车、马、炮、卒，双方皆同，子分白、黑，对局时白占先手。棋局河内无字，四方各有“+”形，在今二三、二八、八三、八八路处，与围棋的四个势子地位相若，用以表示炮的原来位置，与今在十个“卒”或“兵”位画“+”者异。记录方法，纵行路数，白自右数到左，黑自左数到右，即整个棋局如果白南黑北，则纵行自右起一律称为第一到第九路，不分彼此。这是最早而又非常简便的象棋记录方法。从元至顺刻《事林广记·续集·文艺类》所载的起手局看，虽较幼稚，但都是斗炮局的先型，谱上称为“顺手”炮或“列手”炮[1]。当时象棋已是人们普遍喜爱的清闲娱乐活动之一。元曲对当时的象棋竞赛有所描述。如无名氏《咏相棋》曰：“两下里排开阵角，小军卒守定沟壕。他那里战马攻，俺架起襄阳炮。有士相来往虚嚣，定策安机紧守着。先把个将军困难。”[2]

元代不乏象棋谱和实物，据研究报道[3]，在原镇江名手王浩然藏谱中曾发现明初万萼楼刊木刻《游戏大全》八卷，为山野居士所作，卷首有道士一松的引。山野居士原卷，共四百一十六首：列车类三十六首，炮类一百零八首，马类七十二首，兵类短篇二百首。小道增补：“车类六首，炮类十二首，马类三首，共增二十一首。”该书末有跋语：“山野居士原卷于至正天宿年成之，小道洪武巳年获之。然风尘中，干戈烽烟布化力廖（寥），小道机愚，观研智拙，于洪武亥年梓之，普布于友。一松。”所谓“至正天宿年”，当指至正三年（1343）。这一年山野居士编成《游戏大全》四百一十六局；洪武十年（1377）丁巳，他把手稿给一松，一松又增补二十一局。连前共计四百三十七局，在洪武十六年（1383）癸

---

❶ 朱南铣. 中国象棋史丛考. 北京：中华书局，1987：103. 现代象棋双方兵种名称有所区别，如象与相、卒与兵等。

❷ 隋树森. 全元散曲. 北京：中华书局，1981：1741.

❸ 周秋水，王迪文. 一本六百年前的古谱. 象棋月刊，1963（3）.

亥初春印刷一百部，公诸同好。由上述可见，原编者和增补兼刊行者皆是象棋名手，他们非常重视对棋谱的整理和研究。

关于象棋的实物也有考古发现。1959年6月和9月在元大宁路故城遗址（今内蒙古昭乌达盟宁城县大明城）出土了铜象棋子，有将、士、象、车、马、炮、卒七种，其中车、马、炮、卒各一枚摄有图片，载于内蒙古自治区文物工作队编《内蒙古出土文物选集》中。车、卒直径各2.8厘米，马、炮直径各2.6厘米。该书卷首李逸友在《内蒙古出土文物概述》一文中说："大宁路故城内出土的铜象棋子，一面是图像，一面是文字。过去有人认为有图有字的铜象棋子是元代以后的，这批棋子有可靠的地层根据，肯定为元代文物。"上述象棋谱和铜象棋子的发现，说明元代象棋继承和沿袭了宋制，是当时人们较普及的娱乐活动之一。

元代象棋虽然比较普及，但是相对于宋代来说，其整体水平已显得衰落了。主要的原因是元朝统治者的歧视。这种歧视是强加压制，必要时不惜绳之以法。"诸民子弟，不务生业，辄于城市坊镇，演唱词话，教习杂戏，聚众淫谑，并禁治之。诸弄禽蛇、傀儡、藏擫、撇钹、倒花钱、击鱼鼓，惑人集众，以卖伪药者，禁之，违者重罪之。"（《元史·刑法志四》）这条法律完全是冲着民间百姓来的，虽然没有涉及棋类，但象棋作为市民的野戏，自然也在禁止之列，这对职业象棋艺人来说，无疑是一个沉重的打击。因此，元朝正史中很难找到棋类活动的相关记载，职业象棋高手销声匿迹也就是自然而然的事了。

三、双　陆

元朝统一以后，双陆在全国到处可见，流行很广。元顺帝常在内殿与宠臣哈麻"以双陆为戏"（《元史·哈麻传》）。官僚贵族如李孟、揭傒斯，都有咏双陆的诗篇，如："三五对参差，高呼得采时。犹疑双出早，每恨独归时。"（揭傒斯：《赋双陆》，《揭傒

斯全集》卷三）民间诗人也有同样的作品，如："君马一十五，臣马一十五。共成三十骑，相距河之浒。"（张宽：《咏双陆》，邓雅：《玉笥集》卷七）这些诗句生动地描述了双陆比赛时的情景。

元无名氏《逞风流王焕百花亭》杂剧称赞风流王焕的才艺说："围棋递相，打马投壶，撇兰攧竹，写字吟诗，蹴鞠打诨，作画分茶，拈花摘叶，达律知音……九流三教事都通，八万四千门尽晓。端的个天下风流，无出其右。"（臧懋循：《元曲选》第四册）剧中人物王焕虽是北宋末年人，然而作品反映出的观念却是元人的。由此可见，元代士人已经把双陆同中国传统的围棋、投壶、蹴鞠、书画、歌舞、音律等技艺，乃至契丹、女真、蒙古等北方民族所擅长的打围等活动一律作为天下亦即中国境内各民族士人风流的标准。《青楼集》载："玉莲儿，端丽巧慧，歌舞谈谐，悉造其妙。尤善文楸握槊之戏。尝得侍于英庙，由是名冠京师。"（陆楫：《古今说海》）反映了双陆在青楼歌舞之妓中也很流行。

在元代多次翻刻的类书《事林广记》中更加详细地反映了宋元时期双陆在民间的广泛传播，其中载有双陆的规则及其由来，并有下双陆的图形和下双陆的图画。画中对下双陆的双方，从服饰和发型来看，显然是地位较高的蒙古族人，这是宋元时期民间流行双陆的真实写照（《事林广记·续集·文艺类》）。散曲家张可久有《观张氏玉卿双陆》一首，在另一首散曲中，则有"打双陆赌流霞"之句[1]。他描写的是女性对双陆的兴趣。李寿卿的《月明和尚度柳翠》描写了月明和尚点化杭州名妓柳翠返本还元的故事。其中有月明和尚与柳翠弈棋、双陆、蹴气球并设禅喻劝她消除尘念的情节。月明指着打双陆用的骰子说："二对着五，二双属阴，五单属阳，上下是阴阳相对着；三对四，四双属阴，三单属阳，上下也是阴阳相对着。柳翠也，原来这两块骨头上有阴阳之数。"（臧懋循：

[1] 隋树森. 全元散曲. 北京：中华书局，1964：876，880.

《元曲选》第四册）这里体现了佛家、阴阳家的思维方式。由此可见，在元代无论是上层贵族还是民间百姓，无论男女，都很喜欢双陆这种游戏。

玩双陆和下象棋、围棋一样，有盘，是长方形。玩者分为黑、白双方，每方各十二路，中有门，左、右各六路，“双陆”之名即由此而来。每方各有十五马，按一定次序排列。马作锥形，一般为木制。比赛时，先掷骰子，“各以其采行，白马自右归左，黑马自左归右”“马先出尽为胜”（《事林广记·续集·文艺类》）。

辽、宋、金、元时期的双陆分为多种，有北双陆、广州双陆、南番双陆、东夷双陆等。北双陆包括平双陆（又名契丹双陆）、打间双陆、回回双陆、七梁双陆、三梁双陆（又名汉家双陆）等；广州双陆包括啰赢双陆、下嚽双陆、不打双陆、佛双陆、三堆双陆；南番双陆包括四架八双陆（流行于三佛齐、阇婆、真腊）、南皮双陆、大食双陆；东夷双陆，即日本双陆。在诸多种双陆中，以北双陆尤其是平双陆流行较广。在东北、华北广大地区流行的多为平双陆。平双陆之所以广泛流行，主要原因是其方法简单易行，而其他双陆就较为复杂，“能者什一而已”（《谱双》卷五）。

四、鹿 棋

蒙古族民间流行的传统博戏称为“鹿棋”，蒙古语叫“保格因吉勒格”。鹿棋棋盘是由三十五个点组成，棋盘左边是“尖山”，右边是“平顶山”，两山之间的大正方体象征着广阔的草原。棋盘的大小不限，无统一规格。棋子为“鹿”和“猎狗”，鹿共有两只，猎狗共有二十四条。棋子可以就地取材，用草根、茎、叶或其他物品代替都可以。这种棋由两人对弈。比赛双方一方选择“猎物”，则另一方选择“猎人”，选择“猎人”则占据二十四条“猎狗”，选择“猎物”则占据两只“鹿”。比赛由猎物一方先行，两鹿中的一只鹿可以跳杀任意一条猎狗。鹿跳杀的点必须是空点，而且每次只

能跳杀一条猎狗，被跳杀的猎狗则从棋盘上取下；猎人一方则用其余的猎狗围追堵截两鹿，双方交替行棋过招，不允许缓棋。猎物一方以两鹿跳杀猎狗摆脱围困之危，获得自由天地为胜；若被困得无步可行则为败。猎人一方则以猎狗免遭跳杀，围困两鹿寸步难行为取胜；以自认为实力丧失，难以围困鹿而认输。下鹿棋无时间限制，每局比赛后双方互换原来选择的“猎人”和“猎物”。一般比赛可以选择三局两胜制或五局三胜制。鹿棋棋格纵横交错，斜直交叉，变化多端，富有趣味。鹿棋下法简捷，易学易懂，老少咸宜，遍布草原，源远流长。20世纪90年代，在内蒙古阴山霍林河矿区金代界壕边堡等地出土了鹿棋盘凿刻画和实物。1948至1949年，蒙古人民共和国境内的蒙古古都哈剌和林的窝阔台汗宫中亦出土过类似棋盘。可见鹿棋实际上就是蒙古游牧民族草原生活的缩影，具有悠久的历史。

第五节　其他体育活动

元代的体育活动非常盛行，除了一些球类运动外，还有射柳、贵由赤、角抵、武术、划龙舟、游泳、秋千等其他体育活动方式。

一、射　柳

辽、金两朝在重大节庆时，常同时举行击鞠与射柳之戏以助兴。元代继承了这一带有浓厚草原文化特色的射柳风俗。

元人射柳，在明初朱有燉所撰《元宫词一百首》中有反映。《宫司小纂》卷七云：“王孙公子值三春，火赤相随出内闽。射柳击毬东苑里，流星骏马蹴红尘。”“火赤”又作“火儿赤”，蒙语，意为持弓箭的人，是怯薛（皇帝、宗王的侍卫）的成员。这首诗描绘的是，春天时节，王公贵族子弟在火赤的簇拥之下，在东苑举行

击毬和射柳活动。这首诗虽出自明人之手，又是文学家的描述，但却是言之有据的。朱氏在《元宫词一百首·序》中云："永乐元年(1403)，钦赐余家一老妪，年七十矣，乃元后之乳母女，知元宫中事最悉，间唱细访，一一备知其事，故予词百篇，皆宫中事实。"因此，宫词所描述的应为元代宫廷的真实生活。

元代的文献还记载了镇南王举行射柳的情景："剒柳，于端午日质明，镇南王于府前张方盖，与王妃偕坐焉。是时覃王妃同在，诸王妃咸坐，仍各以大红销金伞为盖，列坐于左，诸王列坐于右。诸王行觞为节令寿，前列三军，旗帜森然。武职者咸令剒柳，以柳条去青一尺，插入土中五寸，仍各以巾帕系于柳上，自记其枝。有引马者先走，万户引弓随之，乃开弓剒柳，断其白者，则击锣鼓为胜，其赏如前，不胜者亦如前罚之。……此武将耀武之艺也。"(《析津志·风俗·岁纪》)"剒"义为斩、割，"剒柳"就是斩柳，与射柳实际上是一回事。这段记载可能有脱漏，有些地方叙述比较模糊，但与金朝的射柳方式作一比较，便可以看出，镇南王在端午节(重五)举行射柳，具体办法完全沿袭金朝的制度。镇南王是元朝皇族，镇守扬州，也就是说，外出镇戍的宗王定期举行射柳之仪，可以推知，元大都的宫廷在端午节也会有同样的仪式。

高丽的汉语教科书《朴通事谚解》卷上中也提到射柳："丑厮你来，叫将那斜眼的弓匠王五来。王舍来了。相公，王五来。我有些央及的勾当，叫的你来。相公有什么话说与小人么？你打馈我两张弓如何？你要打几个气力的弓?京都综殿西教场里，官里前面捏柳射弓的多有。你打十个气力的一张，七八个气力的一张，你来这弓面上铺筋，将来着我看了之后，桦一桦。你用心做的好时，我多与你赏钱。""捏"疑是"插"，"京都综殿西教场里，官里前面捏柳射弓的多有"，说明平日也有人在教场里从事射柳的练习。

射柳活动与军事技术联系紧密，其活动形式、竞赛形式与射箭同源。因此，军队中常以射柳比拼输赢。

二、贵由赤（放走）

1287年，元世祖沿用金制，组成了一支能跑善走的禁军——“贵由赤”（也称“贵卫赤”或“贵赤”，蒙语的意思就是快跑者），主要负责大都（今北京）和上都（今内蒙古正蓝旗东闪电河北岸）的警卫工作。并且设有急递铺，每铺间隔十至十五里，铺卒以接力的方式传递消息。据《元史·兵志》记载，这些铺卒“腰系革带，悬铃，持枪，夹雨衣，赍文书以行”，“一昼夜行四百里”。为了培养战士的体力和耐力，元世祖忽必烈决定以“贵由赤”赛跑的方式来考察兵卒的训练成绩。这种快行者的比赛，由朝廷委派“监临官”进行监督和裁判。赛跑的路线为：以大都为起点，以离宫上都为终点，或者以上都为起点，以大都为终点，两地距离一百八十里，要求三个时辰跑完全程。

陶宗仪在《南村辍耕录》卷一对此进行了详细的记载：“贵由赤者，快走是也。每岁一试之，名曰放走。以脚力便捷者膺上赏，故监临之官，齐其名数而约之以绳，使无后先参差之争，然后去绳放行。在大都，则自河西务起程。若上都，则自泥河儿起程。越三时，走一百八十里，直抵御前，俯伏呼万岁。先至者赐银一饼，余者赐段匹有差。”元代的一百八十里，约合现在的67.6千米，其距离超过了马拉松跑全程。6个小时跑完全程，对选手的体力来说是极大的考验，可以说，是一种真正意义上的超级马拉松。另外，从所赐物品可以看出，当时朝廷为贵由赤设立的奖金是很高的。

元代诗歌对贵由赤（放走）也多有记载。诗人写道：“放教贵赤一齐行，平地风生有翅身。未解刻期争拜下，御前成个赏金银”（张昱：《辇下曲》，《张光弼诗集》）。“健步儿郎似乐云，铃衣红帕照青春。一时脚力君休惜，先到金阶定赐银”（杨允孚：《滦京杂咏》卷上）。这两首诗的作者都曾在中央机构任职，诗中所述

应是其亲自见闻之事。“铃衣红帕”应是参与赛跑者的统一服装，“红帕”包头，引人注目，“铃衣”则是衣服上系铃，走动时发出响声，周围人都能听见。这样的服装，目的是要他人让开道路，便于快跑。

高丽的汉语教科书《朴通事谚解》卷中对放走也有记载：“午时牢子们走的，你见来么？我不曾看来，在那里走来？六十里店里走，上位在西湖景凉殿里坐的看。年时谁先走来？一个细长身子儿，小团栾面皮儿的汉儿人，小名唤许瘦儿，他先走来。是谁家的牢子?跟张总兵使的牢子。上位赏了一百锭钞，两表里段子。不同小可，万千人里头，第一个走，得偌多赏赐。休道是偌多钞锭、段子，皇帝人家的一条线也，怎能勾得，可知道里，福不至，万事难。”“西湖景”指大都西郊玉泉山下西湖（今颐和园内仍有西湖)。元文宗在西湖边造大承天护圣寺，有凉殿供皇帝休息。这里所记放走应是元代后期之事，但亦可见“放走”在元代颇有影响，以至引起了高丽人的注意，同时也说明放走在元代一直持续开展。作为一项体育竞赛项目，放走主要考察选手的耐力和意志力。由于距离超长，参加的人大都要经过长时间的锻炼才能完成。

三、角　抵

元代，角抵在社会中非常流行，如《元史·刑法志四》所说：“诸弃本逐末，习用角抵之戏。”元代的角抵有蒙古族角抵和汉族角抵之分。两者起源不同，竞赛规则也有所区别。蒙古角抵是北方游牧民族非常喜爱的一项传统竞技项目，骑马、射箭和摔跤是蒙古族男子的三项竞技。角抵大力士通过竞技获胜后可以获得许多荣誉。汉族生活的地区仍然流行角抵，其中有以此为生的表演者和竞技者，他们被称为相扑人。

（一）蒙古族角抵

蒙古族角抵是北方游牧民族的一项传统竞技项目，蒙古人非常喜爱这一运动。草原上出名的摔跤手称为“孛可”（力士），享有种种荣誉。

在成吉思汗铁木真时代，曾发生过一个著名的角抵故事。铁木真兴起后，吞并了同是一个祖先但反对自己的主儿乞部。主儿乞部的一位摔跤能手叫做不里孛可（即不里孛阔），原先曾在一次争吵中将成吉思汗的兄弟别勒古台的肩胛砍破，流了不少血。此时主儿乞部归附，铁木真便叫不里孛可与别勒古台厮搏。厮搏时，不里孛可用一手一足，被搏倒，不能动。至此，不里孛可佯为力不及别勒古台，倒了。别勒古台一边压着，回顾太祖，太祖将下唇咬着，于是别勒古台知其意，用力将他脊背按着，两手捉住他项，用力向后折了脊骨。不里孛可说：“我本不输，因怕太祖，佯为力不胜，却将我命送了”（《元朝秘史》卷四）。别勒古台本来不是不里孛可的对手，但此时不里孛可害怕铁木真报复，故意退让，却断送了自己的性命。从这件事可看出当时蒙古人中间“厮搏”已很流行。

实际上，在成吉思汗时代甚至更早，摔跤已经成为蒙古族人继承汗位的必备指标之一。入主中原以前，蒙古族人主要在辽阔的草原上以游牧为生，重骑马、射箭和摔跤，称这三项为“男子三项竞技”。在部落联盟选举中，只有“男子三项竞技”超群者，才有资格被推为部落联盟首领。成吉思汗手下的名将合撒儿、别勒古台、木华黎、哲别、苏别额台等，都是“男子三项竞技”的能手。《元朝秘史》卷十三记载，成吉思汗于1218年远征前，商议将汗位委托给皇子。于是，术赤、察哈台二子争汗位，“术赤起，揪察哈台衣领曰：‘若远射败于汝，则敢断其拇指而弃之。若相搏败于汝，则自倒地勿起之，愿听父汗圣旨裁夺。’”这表明，射箭和摔跤是蒙古族人继承汗位的重要条件之一，尤其是摔跤，如果输了，就倒地不起来了。骑马既是草原部族的基本生活技能，也是骑兵的基本素

质，而摔跤则可以反映一个人的勇气、力量、灵敏、意志力等综合素质。因此，在以军事起家的蒙古贵族眼中，“男子三项竞技”是男人建功立业的必备素质，自然受到重视。与此时南宋汉族统治者注重文化建设不同，在草原恶劣的自然条件下，军事建设更为重要，与军事技术有关的训练、竞赛更为流行。

在那达慕大会上，“男子三项竞技”是大会的重要内容，获得冠军的人能得到很多的奖品。直到元朝入主中原之后，还经常进行这三项比赛。《元史·英宗纪》等中经常有“赐角觝者钞各千贯(或银千两)”的记载。

成吉思汗之子窝阔台是一位角抵的狂热爱好者。“合罕（窝阔台）很喜欢看搏斗，最初仅仅是一些蒙古人、钦察人和契丹人角斗。后来有人向合罕谈到了呼罗珊和伊拉克的角斗士。”合罕便派使者前去，要当地的角斗士前来宫廷，参加比赛。对于优胜的角斗士，他给予很多的赏赐[1]。《多桑蒙古史》记载，窝阔台“闻波斯之力士善斗，乃命绰儿马罕遣送之来，绰儿马罕遣波斯力士三十人赴蒙古，中有著名者两人，一名比烈，一名摩诃末沙。窝阔台见之，颇赏比烈之魁梧有力。……以其队中一人与比烈角力，二人相扑时，蒙古力士投比烈于地。比烈戏曰：‘紧持我，否则我将脱身而起。’语甫毕，即反持蒙古力士而投于地，因用力巨，闻骨骼相击声”[2]。

后来的元朝历代皇帝，都对角抵有浓厚的兴趣。“红云靄靄护棕毛，紫风翩翩下彩条。武士承宣呈角抵，近臣侍宴赐珠袍”（郑彦昭：《上京行幸词》，《永乐大典》卷七七〇二）。“黄须年少羽林郎，宫锦缠腰角抵装。得隽每蒙天一笑，归来驺从亦辉光。”(王沂：《上京诗》，《伊滨集》卷一二）宫廷中举行庆典或宴会，常有武士做角抵表演，表演者有专门的服装。元武宗海山刚登

❶ 拉施特. 史集：第2卷. 北京：商务印书馆，1985：104-106.

❷ 多松. 多桑蒙古史：第二卷. 冯承钧，译. 上海：上海书店出版社，2003.

上帝位，便“以拱卫直指挥使马谋沙角抵屡胜，遥授平章政事”（《元史·武宗纪》）。平章政事是元朝最高行政机构中书省的副长官（从一品），以角抵而能得到如此高位，这在历史上大概是绝无仅有的。元朝统治者尚武之风由此可见一斑。

武宗的兄弟仁宗爱育黎拔力八达，也是一位角抵的爱好者，即位前他曾在“西园观角抵戏”，并下令“取缯帛赐之”，但被人劝止。他继帝位后，“置勇校署，以角抵者隶之”（《元史·仁宗纪》）。这是专门管理角抵士的机构，可见他对角抵的热衷。

仁宗死后，子硕德八剌嗣位，是为英宗。英宗曾一次“赐角抵百二十人，钞各千贯”（《元史·英宗纪》）。

元朝的末代皇帝顺帝时，朝廷“又欲以钞万贯与角抵者”(《元史·惠宗纪》)，遭到中书参知政事盖苗的反对。以上种种，说明元朝历代统治者对于角抵的爱好始终不衰。

蒙古族妇女没有受到中原封建礼教的过多影响，与中原妇女相比较，她们在社会生活中的地位更高一些。因此，妇女同样可以参加“男子三项竞技”比赛，而且可以与男子同场竞技，有的妇女还胜过男子。

《马可·波罗游记》中《海都女之勇力》记载了元朝女性摔跤高手的故事：“国王海都有一女，名叫阿吉牙尼扬，鞑靼语犹言耀之月。此女甚美，甚强勇，其父国中无人以力胜之。其父数欲为之择配，女辄不允，尝言‘人在角力中能胜我者则嫁之，否则，永不适人’父许之，听其择嫁所喜之人。1290年，有一贵胄，乃一富强国王之子，勇侠而甚健，闻此女角觝事，欲与之角，携千马毅然来此国中。二人即至角场，相抱互扑，各欲扑对方于地，然久持而胜负不决。最后，女扑王子于地。”在这次相扑比赛之前，王后及大臣均劝阿吉牙尼扬让漂亮的王子得胜，以便成全这次婚姻。但是阿吉牙尼扬断然拒绝，她说：“无论怎样，世界上没有任何东西可以使我做任何不对和没有理由的事。”阿吉牙尼扬在比赛场上是一个摔跤的能手，在战场上是一个勇敢的战士。“其父远征，辄携

女与俱。盖扈从骑卫中使用武器者，无及其女也。有时女自父军中出突敌降，手擒一敌人归献其父，其易如鹰之捕鸟。每战所为，辄如此也。”

元代把摔跤称为“巴领勒部”，《元史》中出现的“力戏”指的就是摔跤。从上文中我们可以看到，虽然很多元代文献中写作“角抵”，但元代的角抵已非宋代裸身的相扑，而是着装的摔跤。元人胡祗遹所作的《紫山大全集》中有《相扑》诗曰：“臂缠红巾绣裆襦，虎博龙拿战两夫，自古都人原尚气，摩肩累迹隘康衢。”臂上缠有红巾，又穿了锦绣的长裤子，这种着装的摔跤蒙语叫布克，满语叫布库，既具有娱乐性，又有战争实用价值。关于元代摔跤的具体方法，没有史料详细记载，但从《元朝秘史》所记述的摔跤结果来看，都是以是否倒地为输赢的。

（二）汉族角抵

汉族一直流行角抵，有悠久的传统。元代，角抵（相扑）仍在民间盛行。皇庆元年（1312），元朝政府曾在江南“拘刷”“相扑人”（《元典章·兵部三·押运》），说明南方这类活动普遍存在，“相扑人”应是以角抵为生的表演者或竞技者。

民间的角抵比赛常在庙会上举行。王德渊的《角抵说》记载：“余幼从先大夫寓居磁州，磁有崔府君祠，岁以十月十日社，四方乐艺毕来献其能，而以角抵之戏殿。角抵中复择其勇且黠者殿，号曰首对。当时众人指在东者一人，相语曰：‘此人前年获胜于泰安庙下，去年获胜于曲阳庙下，今日又将胜矣乎!’有老者曰：‘不然。夫在东者恃其不资于人，孤立无俦。在西者自知不敌，篇赂于同场百执事。众方嫉在东者之能，甘在西者之赂，聚为议论矣，今日胜负未可涯也。’已而臂攘手交，东者进则众比而止之，退则众喜而待之。西者进则众和而应之，退则操而救之。高而复合者五六，竟中分其财而罢。噫，在东者虽称勇黠，其能胜在西者众人之议论、众人之救应乎！传曰：‘常胜之家，难与料敌。’谚曰：

‘狼狞不及犬众。’予时旁观握汗，甚为孤立者凛凛也。”（周南瑞：《天下同文·前甲集》卷二六，雪堂丛刻本）这是一篇作于至元十七年（1280）的文章。文中的“泰安庙”指泰山东岳庙，“曲阳庙”指河北曲阳东岳庙，以及磁州（今河北磁县）的崔府君庙，都是北方有名的大庙，每年有固定举行大型祭祀活动的日子，这时“四方乐艺”都来表演，而压轴的节目一定是角抵。角抵分对进行，以“勇且黠者”放在最后，称为“首对”。汉族的角抵方式是“臂攘手交”，而且要进行几个回合才分出输赢，也可以打成平局。

仁宗皇庆二年（1313），山东东西道廉访司的一件文书中说，每年三月，泰山东岳赛神，“四方辐凑，百万余人”，其中就有“相扑……之徒”（《元典章·刑部·杂禁·禁治习学枪棒》）。元杂剧《刘千病打独角牛》便描写了三月东岳大帝生辰时相搏的情景。相搏就是角抵，是在露台上进行的。独角牛两年无敌手，因此第三年相搏，“头对是独角牛”。“头对”就是上文中的“首对”。这一次刘千向独角牛挑战。相搏开始时，部署拿着藤棒将两人隔开。“部署扯开藤棒”，两人相交，“休要揪住棍儿，不要拽起挎儿，手停手稳看相搏”。两人在场上相搏三个回合，以刘千取胜告终，获得“银碗花红表里段匹”等奖品。这出杂剧还描写了刘千之叔折拆驴在农村中“教看几个徒弟”“学擂”。“擂”就是相扑比赛之意。而独角牛“祖传三辈，是这擂家出身”，可以称为相扑世家。

至元二十一年（1284），中书省的一件文书中说：“据御史台呈，照得近年各路府州司县官司，以催办为急务，以劝课为具文，所以奸民不事本业，游手逐末，甚者习学相扑，或弄枪棒。有精于其事者，各出钱帛，拜以为师。各处社长人等，恬不知禁，有司亦不究问，长此不已，风俗恣悍，狂妄之端，或自此生。今后军民诸色人等，如有习学相扑，或弄枪棒，许诸人首告是实，教师及习学人并决七十七下，拜师钱物，给告人充赏。两邻知而不首，减犯人罪一等。社长知情故纵，减犯人罪二等。庶几恣悍之风不作，凶强

之技不传，驯化民情，坐消变故，此于政治，所系非轻。本台乞遍下合属，严行禁治施行。”（《元典章·刑部·杂禁·禁治习学枪棒》）中书省将御史台的呈文转发各行省，显然是同意上述意见，付诸实施的。从呈文可以看出，“习学相扑”亦即角抵，在当时是相当流行的，有专门教练相扑的教师，习学者众多，要交纳费用。御史台认为这是“凶强之技”，会使“风俗恣悍”，因此用严厉的措施坚决加以取缔。但是这一禁令显然没有多大效果，如上所述，东岳赛神仪式上仍有相扑表演，以致皇庆二年又重申禁令，但其效果仍不明显。

高丽的汉语教科书《朴通事谚解》卷下中两处提到角抵。一处是：“郑舍你来，咱这草地里学摔跤。咳，那矬汉，你那里抵挡的我?休问他，咱两个交手时便见。谁吃萝卜打噎佛，气息臭的当不的，敢不是这矬汉吃来?摆忙里说什么闲话来，咱两个摔，大家休打脸，好好的摔。旁边看摔跤的人们道：咳，那矬金舍倒了也。我不说来，你那里迭的我，常言道：矮子呵欠，气儿不长。”另一处是：“你那里有来?今是圣节日，我在官里前面，百官礼毕后，看摔跤来。穿的花裤皂靴的勇士，四五对家蔟蔟攒攒的，摔倒拿法。看摔跤的官人们有什么数目?官里面前，丞相为头儿，各衙门官人一品至九品，大小众官，知他是多多少少，便是个人城，只是垓垓滚滚的。”

元代各种文献中只提到角抵、相扑，而这两条记载却明确讲“摔跤”，显然当时已有“摔跤”这个词在流行。前一条记载说的是民间的“摔跤”，后一条说的则是宫廷重大仪式上的“摔跤”活动。“圣节日”应是皇帝的生日。

四、武　术

元朝建立后，蒙古统治者为保持特权地位，根据民族和被征服的先后，把全国各族人口分为蒙古、色目、汉人、南人四等。四等

人在法律和权利上是不平等的，元统治者采取了压制、限制汉人、南人的政策。

为防止各族人民主要是汉人、南人的反抗，元世祖中统四年(1263)，元廷下令不准私造兵器，“私造者处死，民间所有不输官者与私造同”（《元史·世祖二》）。元世祖至元二十三年（1286）二月，敕令“中外”“凡汉民持铁尺、手挝及杖之有刃者悉输于官”，且对马匹进行了严格控制，如同年规定“凡色目人有马者三取其二，汉民悉入官”（《元史·世祖十一》）。至元二十六年(1289)，又规定“汉人、南人、高丽人不得执持兵器，凡有马者拘入官”（《日知录·禁武》）。

元禁武条令及民族压迫政策使民间武术的发展受到一定程度的影响，但从史料上看，政府的禁令并未使民间武术活动完全停止，反而呈现出十分活跃的景象。如元官方法律禁止“习用角觝之戏、学攻刺之术”，认为这是舍本逐末，违者“师弟子并杖七十七”(《元史·刑法志四》)；这实际上曲折地反映出元代民间习武的普遍性，以至于中央政府不得不上升到法律的高度来进行限制。另外，元曲中对民间习练拳棒的现象也多有描述，从一个侧面反映出民间武术的兴盛。如《刘千病打独角牛》第一折曰：“我有个孩儿，唤做吃刘千，不知怎么，这孩儿不肯做庄稼活儿。则待要刺枪弄棒，学拳摔跤，时常里把人打伤。”[1]另《逞风流王焕百花亭》第一折曰：“小生姓王名焕，字明秀，方年二十二岁，吹弹歌舞，写字吟诗，又会射箭调弓，抡枪使棒，因此人皆称为风流王焕。”[2]

元代戏剧比较盛行，当时有不少会武的民间艺人，为求生计把武术带到了戏剧中，武术得以在舞台上借剧情的需要以多种形式艺术地再现出来。元戏剧中有不少武戏，如“关大王单刀会”“三战吕布”等剧目中有很多武打情节。“绿林杂剧”多演绿林盗侠故

[1] 王学奇. 元曲选校注. 石家庄：河北教育出版社，1994：795.

[2] 王学奇. 元曲选校注. 石家庄：河北教育出版社，1994：1425.

事，其武术较技的场面更多。当时有一种叫做“挑刀走戟”的武术活动。《资治通鉴·晋纪七》胡三省注曰：“挑刀，舞刀也。今乡落悍民，两手运双刀，坐作进退，为击刺之势，掷刀空中，高一二丈，以手接之。又善舞戟，左奔右赴，为击刺之势。又环身盘戟，回转如萦。又以戟矜柱地，跳过矜上，特为儇捷，此所谓走戟也。”胡三省为元代著名学者，所说“今乡落悍民”，当是指元代民间武术表演者，从其描述中可以看出当时武术表演水平之高。总之，元代武术搬上了舞台，尽管还保留了武术攻防的特点，但由于剧情的需要，武术套路逐渐艺术化，加强表演效果和烘托气氛的花法开始增多，在手到、眼到、手眼相随的配合上以及身法上的俯仰折叠等夸大渲染的演练技巧有所发展，所有这些为以后武术的艺术化发展奠定了实践基础。另外，元戏剧尤其是武戏的发展，对民间武术起到了宣传的作用，从而促进了民间武术的沿习、承继与发展。

“十八般武艺”的提法最早见于南宋人华岳著于嘉定元年（1208）的《翠微北征录》一书中，卷七云：“臣闻兵器三十有六，而弓为其首；武艺一十有八，而弓为第一。”但具体指代哪些内容，书中并没有说明。元代以后，“十八般武艺”成为人们的习惯用语，在戏曲、小说中经常使用。元杂剧无名氏的《逞风流王焕百花亭》第三折中指出：“若论着十八般武艺，弓弩枪牌、戈矛剑戟、鞭链挝槌，将龙韬武略温习。”[1]这里列出了十二种，表明“十八般武艺”的内容逐渐具体化。元末明初，“十八般武艺”的内容开始具体、完善。施耐庵《水浒传》虽然反映的是宋代的故事，但有明代的影响。该书第二回“王教头私走延安府，九纹龙大闹史家村”中将“十八般武艺”完全写明了：“史进每日求王教头点拨十八般武艺，一一从头指教。哪十八般武艺?矛锤弓弩铳，鞭锏剑链挝。斧钺并戈戟，牌棒与枪杈。”对十八般武艺描述的不断具体化表明民间武术不断向庞杂、成熟的方向发展。

[1] 王学奇. 元曲选校注. 石家庄：河北教育出版社，1994：1435.

五、划龙舟

划龙舟竞赛是汉族一项具有悠久历史的体育运动，到元代，在我国南方的很多水乡一直保持着划龙舟的习俗，一般是在端午节进行。

元朝官方文书说："江淮、江西、福建、两广诸路，皆有此戏。"（《元典章·刑部·杂禁·禁约划棹龙船》）赣州兴国（今江西兴国）"俗好竞渡，当五月五日，选船为龙形，饰以五彩，鸣钲鼓噪，夺赤旗以为乐，观者为堵墙"（宋濂：《吕府君墓铭》，《宋文宪公全集》卷一五）。福建的民间风俗，"自四月中为龙船戏，船凿长木为槽，首尾鳞鬣，皆作龙形，以五彩妆绘，口鬃其腹，取其泽也。上坐五六十人，人一棹，柱面对翻，并进如箭，饶歌鼓吹，自明竟夕，殊喧哗也。大率争取头标以为剧戏，逾重午乃已"（王恽：《竞渡诗》，《秋涧先生大全文集》卷二一）。由此可见，福建划龙舟竞赛自四月中起到端午节止，时间跨度更长，参加队伍更多，龙舟竞赛的规模超过了其他地区。

从以上两则记载可以看出，各地的龙舟竞赛虽方式各异，但都是群众的盛大节日。元朝前期曾取缔龙舟竞赛，这显然违背了民意，基本上没有什么效果。

元代画家吴廷晖曾经绘制过一幅《龙舟夺标图》，其中展现了三艘龙舟在河中竞渡的场面，主龙船装饰华丽，前后两舟则摇旗呐喊，锣鼓喧天[1]。台北故宫博物院还藏有元人王振鹏绘的《龙池竞渡图》[2]，该图辑入《故宫名画三百种》。王振鹏，字鹏梅，是元代著名画家。此图为绢本，虽未注明是历史题材画，但元代人有多首诗是《题王鹏梅金明池夺标图》的，表明此画的内容是《东京梦华录》中所记的北宋汴京宫廷后苑金明池闹龙舟的故事。例如，

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：136. 图 11.

[2] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：137. 图 13.

元人冯子振《奉题皇姊大长公主命题王鹏梅金明池图》诗说："金明池上涨水嬉，百棹鼓勇建鼓旗。按栏切云人俯切，但觉汹汹鸣春漪。东西夹岸瞠万目，黄帽长年看不足。恰值宣和全盛时，消得轻绡写晴绿。"明确说明，此图是元代大长公主命题，王鹏梅执笔，画的内容就是宋徽宗宣和年间在金明池观赏龙舟夺标的情景。皇室贵胄要命题作画，将军文士忙题诗捧场，说明他们对龙舟竞渡都是熟悉和喜爱的（图 22）。

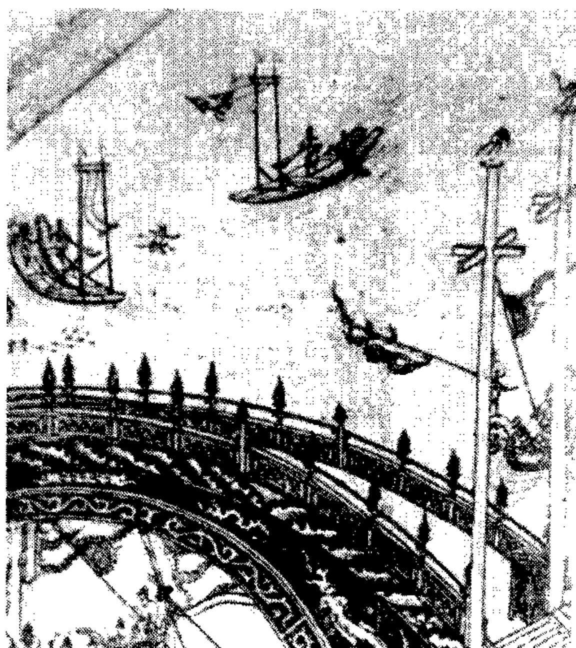


图 22　元《龙舟夺标图》局部　（故宫博物院藏）

六、游　泳

游泳在元代称为"浮渡""浮水"或"没水"。《元史·管如德传》记载，管如德从皇帝外出打猎，一次遇一大沟，马不可越，"如德即解衣浮渡，帝壮之，由是称为拔都，赏赉优渥"。《元史·怀都传》还记载：至元四年（1267），怀都从主帅南征，至襄阳、西渡汉水后，宋水军绝其归路，怀都选士卒浮水杀宋军，夺战舰 20

余艘，斩首级千条。又《明太祖实录》卷二一记载：“五太子者，（张）士诚养子也，本姓梁，短小精悍，能平地跃起丈余，又善没水。”《续资治通鉴》卷二二〇记载：“有杨茂者，无锡莫天祐部将也，善没水。天祐潜令入苏州与（张）士诚相闻，逻卒获之于阊门水栅旁，送达军，达释而用之。”其后，“纵茂出入往来，因得其彼此所遗蜡丸书，悉知士诚，天祐虚实，而攻围之技盖备。”这里记载的由水中入城，仅浮水明游是不行的，必须有潜泳之技，所以，“没水”是不同于“浮渡”“浮水”的，有潜泳的意思。

七、秋千及其他民间体育活动

由于封建礼制、妇女身体条件等限制，中国古代妇女专门从事的体育活动方式并不多见。妇女参加比较普及，尤其在封建社会后期记录较多的就是秋千戏。秋千之戏在南北朝时已经流行。唐代荡秋千是很普遍的游戏，并且成为清明节妇女参与的主要体育运动方式。对于生活内容相对贫乏的妇女来说，每年的清明节时，秋千戏自是备受青睐。由于清明荡秋千随处可见，元明清三代定清明节为秋千节。皇宫里也安设秋千供皇后、嫔妃、宫女们玩耍。

在元代杂剧和散曲中，多有对秋千活动的描写，如：“你看那王孙蹴鞠，仕女秋千”（石君宝：《曲江池》第一折）；“宽绰绰翠亭边蹴鞠场，笑呷呷粉墙外秋千架”（乔吉：《金钱记》第一折）；“八红袖轻揎，玉笋挽秋千”（《[双调]碧玉萧·十首·关汉卿小令》）；“春山暖日和风，阑干楼阁帘栊，杨柳秋千院中。啼莺舞燕，小桥流水飞红”（白朴：《天净沙·春》）；“秋千院，拜扫天，柳荫中躲莺藏燕。掩霜纨递将诗半篇，怕帘外卖花人见”（张可久：《[双调]落梅风·春情》）；“疏星淡月秋千院，愁云恨雨芙蓉面。伤情燕足留红残，恼人鸾影闲团扇。兽炉沉水烟，翠沼残花片”（张可久：《塞鸿秋》）；“见他，问咱，怎忘了当初话?东风残梦小窗纱，月冷秋千架。自把琵琶，灯前弹罢，春深不

到家。五花，骏马，何处垂杨下”（张可久：《朝天子·春思》）。元戏曲作家时起曾作杂剧《秋千记》，可惜没有留存于世。众多涉及秋千之戏的杂剧和散曲从一个侧面反映了元代秋千之戏在民间是非常普及的。元代还有很多描写秋千的诗歌，如杨维桢在《续奁集二十咏·秋千》一诗中写道：“齐云楼外红络索，是谁飞下云中仙？刚风吵起望不极，一对金莲倒插天。”关于女子荡秋千，前人笔下多是“隔墙送过秋千影”这样隐约的写法，而在这首诗中，杨维桢却尽力写出女子荡秋千时恣狂、充满活力的情状。由此可见，妇女荡秋千不仅有愉悦生活之意，似也有憧憬墙外风景之实。

放风筝也是元代重要的民间体育活动之一。元代剧作家关汉卿的《绯衣梦》，便是以一个少年书生“买一个风筝儿放着耍子”为引端，可知当时放风筝已很普通。这一时期，中国的风筝传到了欧洲，在中国为官十七年的意大利人马可·波罗归国后，把风筝介绍到了西方。

踏青是元代一种常见的民间体育活动。喜欢歌咏而且强健有力的生命状态的杨维桢在《崔小燕嫁辞》一诗中写道：“崔家姊妹双燕子，踏青小靴红鹤嘴。”从这首诗中可以看到，崔家姐妹体态矫健，充满活力，一改过去诗中的“美女”纤弱、慵懒、哀怨、娇贵之类的感觉。

打髀石（髓）是蒙古族中流行的一种投掷类竞技活动。髀石（髓）是动物的踝骨，儿童以此物投掷比胜负。有的还在踝骨中浇灌铜、锡，增加重量，掷时有力。成吉思汗铁木真与札木合是势不两立的敌手，但在童年时却是要好的朋友。“帖木真十一岁，于斡难河冰上打髀石时，札木合将一个狍子髀石与帖木真，帖木真却将一个铜灌的髀石回与札木合，做了安答”（《元朝秘史》卷三）。“安答”就是结义兄弟。元代杂剧中有不少地方说到打髀石（髓）。在《说缚诸伍员吹箫》中，奸臣费无忌用计杀害伍奢一家，又要派人去将在外地镇守的伍奢之子伍员诱骗回来，加以杀害。费无忌

选派的人是自己的儿子费得雄，“他也是个好汉，常在教场中和小的打髀殖要子”。在关汉卿的杂剧《邓夫人苦痛哭存孝》第一折［后庭花］中，李存孝说康君立、李存信二人没有什么功劳，“你饿时节挝肉吃，渴时节喝酪水，闲时节打髀殖，醉时节歪唱起，醉时节歪唱起”❶。以上种种，一是可以看出“打髀殖”已为人们熟知，二是这种活动主要是“小厮”“小的们”的“要子”，成年人参加是遭人奚落的。

由于蒙古族统治者受礼制约束较少，对于民间体育活动大多采取了容忍的态度。因此，元代的体育活动相对来说是比较丰富的。对于一些有特殊意义的体育活动，如赛龙舟、竞技性较强的角抵等也曾经禁止过。不过，这些体育活动因为有着广泛的群众基础，所以政府的禁令也很难落到实处。

第六节　中外体育交流

元代的领土空前广袤，是当时世界上屈指可数的大国。元朝统治下的中国实施开放政策，出现了亚、非、欧三大洲人员的频繁往来、东西方文化广泛接触的繁荣景象。自从蒙古人于13世纪崛起以来，先后经过三次西征，将东起鄂霍次克海、西至多瑙河的多民族居住地区连成一体。幅员辽阔、民族众多的蒙古帝国，通过四通八达的驿站和伸向南海、印度洋的远洋航线，使世界上许多不同宗教信仰、不同文化和习俗的民族，自太平洋直到大西洋，有了广泛的交往。元代的中外文化交流是近代欧洲航海家发现新大陆以前人类历史上前所未有的文化输送和传导，在这一过程中，体育文化的交流也取得了可喜的成绩。

❶ 流传的版本现有：明万历间脉望馆钞校内府本、《孤本元明杂剧》本。

一、意大利旅行家马可·波罗的贡献

马可·波罗（Marco Polo，1254 — 1324），意大利威尼斯人，其父、叔经商至中国，奉元世祖之命出使罗马教廷。元世祖至元八年（1271），马可·波罗刚17岁，就跟随父亲和叔叔来元廷复命，由古丝绸之路东行。经过三年半的艰苦跋涉，于1275年5月到了元朝的上都（今内蒙古多伦县西北），受到了元世祖忽必烈的款待。聪明的马可·波罗深得忽必烈的重用，在此侨居17年，曾多次奉命出使各地，到过陕西、四川、云南、河南、江浙等行省数十城，后获准回国。1291年，他随伊利汗阿鲁浑请婚使者护送伯岳吾氏女阔阔真去波斯，从泉州由海道西行，1295年回到故乡威尼斯。次年，在参加威尼斯与热那亚的海战中被俘虏。在热那亚狱中，他讲述了游历东方各国的经历，同狱鲁思梯切诺（Rusticiano）笔录成书，这便是《马可·波罗游记》。此书流传甚广，被译成多种文字，对后来欧洲人了解东方和中国产生了极大的影响。

马可·波罗非常重视记录各地的风土人情，其中有不少体育文化的精华。他称赞元代蒙古军队体质强健，谙熟武器，善于驯马和骑马，勇敢好斗，奋勇争先。他说："他们从儿童时代起，就喜欢玩弄弓箭游戏，所以弓矢是他们最谙熟的武器。"又说："男人要训练自己能在马背上过两天两夜的生活，马吃草时可以在马上睡觉。"[1]他还注意到一些国家和地区不重武事而导致民弱国亡的教训。关于一些地区的保健养生经验他也作了一些介绍，如伊朗的温泉浴、水中避暑和巴拉香王国的空气浴以及印度人通过节制和贞洁保持健康和长寿的习惯。还有宋末元初杭州地区的冷水浴，宋时的女子游泳、元代杰出的摔跤女将等也都有所介绍。这些给后世留下了非常珍贵的体育史料，也使西方人了解到了中国古代的体育文化。

[1] 马可·波罗游记. 陈开俊，戴权树，译. 福州：福建科学技术出版社，1981：65.

二、中国蹴鞠在日本

中国蹴鞠传到日本之后，到了幕府时代（13—18世纪），一直盛行不衰。不但在将军、贵族中流行，武士、僧侣以及富裕的市民中也很流行。镰仓、室町时期（13—16世纪），幕府的正月新年活动中就有蹴鞠会，之后还有旬鞠（每月上、中、下旬举行）、百日鞠等，名目繁多[1]。镰仓二代将军赖家是历代将军中最热衷于蹴鞠者，在他任将军职期间，从正治纪元（1199）开始的五年间，《吾妻镜》中记录的运动总计63次，其中蹴鞠35次，超过半数。由于热心蹴鞠，以至于忽略了政务，受到手下重臣的劝谏[2]。直到江户时代（1603—1867），蹴鞠一直在日本盛行，成为贵族有代表性的娱乐体育活动项目。

三、中国养生体育在日本

日本伏见天皇正应元年（1288），日本名医丹波行长著《卫生秘要钞》，书中有起居、眼目、言语、沐浴、厨膳、杂忌等各项养生体育的内容，记述和引用了日本及我国的大量医学文献古籍。伏见天皇永仁元年（1293），日本人惟宗时俊仿我国梁时周兴嗣的《千字文》体例，以四言对句的形式，采集古今医学典籍中的要点撰写了《医家千字文》一书，收入了不少养生体育的内容，其中就有我国早已失传的东汉名医涪翁所创造的摩踵法。

日本后二条天皇嘉元元年（1303），日本名医性全梶原在医学上继承了丹波氏，博览强记，所阅书籍二百余部，计二千余卷，大都是我国汉、魏、唐、宋诸家的医学著作，在此基础上，结合自身

---

❶ 东京教育大学体育史研究室. 图说世界体育史. 东京：新思潮社，1974：201.

❷ 今村嘉雄. 日本体育史. 东京：不昧堂书店，1970：101.

的医疗实践经验，撰写出《顿医抄》（五十卷）和《万安方》(六十二卷)。两书仿《诸病源候论》的体例，以病候分门，辑集了我国唐宋时期的医学古籍内容。其中关于坐功、导引、按摩等则主要是取材于晋张湛的《养生要集》。《顿医抄》是用日文撰写，而《万安方》则是用汉文撰写。

总体来看，当时日本的养生体育基本上是仿效与继承我国已有的成果，少有自己本国的创新。

四、《朴通事谚解》的出版和中朝贸易中的体育文化交流

《朴通事谚解》出版于14世纪中期的高丽国（今朝鲜），是一本专门为朝鲜人来华使用的汉语教科书式的百科全书。“朴”为朝鲜人的常用姓，“通事”为翻译之称，“谚解”是对当时中国流行的语言所作的注释。朴通事编撰此书的目的就是让本国读者通过一系列中国人的生活场景，来掌握和了解中国的语言词汇和生活习俗。书中对元代首都大都（今北京）的商业、手工业、书籍、杂技、民俗、宴饮、游玩等诸方面进行了细致的描写。在体育方面主要描写了捶丸、贵由赤和摔跤等项目。对捶丸的打法、场地器材的规格和比赛的赛制描写得尤为详细（图23），使读者能够详细地了解到这些体育项目在元代开展的情况，促进了中朝体育文化的交流。

宋代时就与高丽国建立了比较固定的贸易往来制度。到了元代，还一直保持着这种贸易交往。高丽国对元代的贸易内容主要有：精工制作的兵器，包括有刀、剑、骍角漆弓、漆甲、火箭、马匹、马具、金、银、棉布、纸张、人参等。高丽国是个产马之国，对外贸易的马匹一种是战马，用于军事作战；另一种是种马。由这些物品可以看出，主要是为了元代战争的需要，当然也蕴涵着使用这些器具的技艺交流，从而使元代的武艺水平不断提高。



图 23　古代记载捶丸的朝鲜史书《朴通事谚解》书影
(出版于公元 14 世纪中期的高句丽)

五、与西亚的体育交流

随着蒙古对西亚的征服，伊利汗的建立，使中国和西亚的联系比历史上的任何时候都更加亲密。而且，元朝与伊利汗国的统治者都是拖雷的后裔，血缘关系很近，因此双方的联系较其他汗国密切。伊利汗国境内的阿拉伯人、波斯人在元朝做官、经商、行医和从事手工业生产的很多，元朝的官员、文人、工匠留居伊利汗国的也很多，双方的往来如同一家，经济、文化交流非常频繁。元世祖至元二十年（1283），丞相孛罗奉命出使伊利汗国，后来留在了伊利汗国，传播了许多中国文化。在旭烈兀西征时，曾带去了许多中国炮手、天文学家、医生等，后来他们大多留在了伊利汗国，将中国的武器、武艺、火药、天文知识等也传到了西亚。

随着伊利汗国与元朝的频繁接触，许多波斯人、阿拉伯学者、医生、能工巧匠来到中国，西亚的天文学、医学、武器制造技术等

传入中国。在忽必烈征南宋时，曾向伊利汗国征炮匠。阿老瓦丁和亦思马因等人被阿八哈汗派到中国，他们制造的回回炮（一种投石机）能发射一百五十斤重的巨石，威力极大。回回炮技术因此传入了中国。元朝时，从西亚、中亚等地迁入中国的“木速蛮”（元朝对伊斯兰教徒的称呼）工匠，被编入元朝政府或诸王贵族所属的工局，从事纺织、建筑、酿酒、金玉器皿的制造，其中就有专门制造武器的工匠。他们制造的武器精良、实用，受到元朝武官和士兵的欢迎。

中国的火药早在八九世纪时就已经传到了西亚。当时的波斯人称硝为“中国盐”，阿拉伯人则称为“中国雪”。在13世纪时，阿拉伯人终于掌握了火药配方。哈散·拉玛赫在《骑术和战术》中记载了火药的配方。火药武器是通过战争传到西亚的。蒙古军队在西征中使用了火箭等火药武器，不久，阿拉伯人掌握了制造火药和使用火药武器的技术。14世纪中期，英、法、德等国有了应用火药武器的记载。在火药武器的传播过程中，包含了使用这些武器的武艺和技术的不断改进与交流，从而使这些武器的性能和使用这些武器的技术不断完善与提高。

六、中俄体育交流

中国和俄罗斯两国历史和文化的发展各有特点。虽然中国人较早地了解了西方许多民族和国家，但是，由于俄罗斯兴起较晚和相距遥远的原因，中国人在13世纪的元朝时，才对位于东欧平原上的俄罗斯有了比较详细的了解。13世纪时，蒙古人掀起了巨大的狂飚，给中俄两国带来了极大的混乱。蒙古人的到来改变了俄罗斯和中国人民的整个生活。蒙古的征服和统治不但使两国经济受到严重破坏，而且也阻碍了两国在政治和文化方面的发展。到了14世纪，俄罗斯地区出现了统一的趋势。在这个时期，曾一度遭到蒙古人破坏的俄罗斯经济又逐渐恢复和发展起来。俄罗斯国家的许多产

品由于制作精美而畅销欧洲和亚洲各国，如铠甲颇有名气，制炮也享有盛名。在同国外的经济文化往来中，还有刀、箭、马鞍等兵器。这些精美实用的兵器通过从东亚到西亚的陆路交通运到了中国。同时，中国的火药和火器也传到了俄罗斯。正是由于蒙古人发动的战争，使中俄边界民族迅速开始了直接接触。当时的陆路交通主要有两条道路：一条是钦察道，经敦煌、哈密、别失八里（吉木萨尔）、土库曼到克里米亚半岛；另一条是波斯道，经敦煌、罗布泊、天山南路、大不里士到土耳其。在这两条道路上就有中俄商人的往来。

第三章 明代的体育
(1368—1644年)

明代是中国古代体育活动发展承上启下、特征鲜明的重要历史时期，尤其是明中期以后，民间体育活动空前活跃，呈现出蓬勃发展的态势。

明代兵器的演化推动了军事武艺水平的提高，民间武术出现了前所未有的大发展。这主要表现在诸家拳术与器械门类的大量出现，拳械技术体系的建立与不断完善，拳谱与歌诀的发展，单势操习、对练搏击与套子武术等多种形式并举，古佚剑诀、剑法的搜寻与中外武术交流的加强，辑纂和研究武术的著作不断问世，等等。这些发展变化证明了我国民间武术活动已经进入全面成熟的时期。

明代各项球类活动大都沿袭宋元旧制，击球、蹴鞠、捶丸等的开展范围及程度虽不如宋元，但也有自己的特色。

明人十分重视前人在导引养生实践上取得的经验，不仅辑纂了不少古人传世的精华之作，而且进行了分类整理和研究评述，进一步发挥了导引养生在强身健体、延年益寿、治病防病方面的作用。此时，内丹理论与方法、简便易行的导引术颇受人们重视，有关这些方面的研究和实践活动也有相当的成就。

明代棋类活动盛行。围棋推陈出新，名手辈出，棋谱充栋，并出现了不同技术风格的流派。象棋也是风靡一时，上至皇帝贵族、下至民间百姓都很喜爱，高手云集。这反映了我国棋类活动进入了一个新的发展阶段。

其他体育活动如角抵、骑射、投壶、游泳、秋千、龙舟竞渡等也有不同程度的发展。

第一节　军事武艺的发展与军队的武术训练活动

明代是军事武艺承上启下、有明显发展的历史时期。元朝被推翻后，元顺帝子爱猷识礼达腊退到漠北和林，长期与明朝处于敌对状态。这一时期，在日本武士、封建地主阶级的支持下，日本的封建主组织武士、浪人等到中国沿海进行烧、杀、抢、掠等海盗活动，史称“倭寇”。倭寇问题也是明廷面临的重要军事问题。为此，明朝政府屡令练兵，强化军队的武术训练，在抗倭战争中，涌现出了戚继光、俞大猷等一批著名的爱国将领，他们积极总结前人的经验，整理并创造了一些适应实战需要的训练方法和技术体系，丰富了我国军事武艺的内容。

一、军事兵器的演化对军事武术的推进作用

明代的兵器有较全面的发展，特别是火器取得了很大的进步。在火器的影响下，一些冷兵器开始被淘汰。兵器的发展变化带来了军事武艺的发展变化，武术技法更加强调灵活多变和简单实用。

（一）兵器的演化

我国军队中兵器的发展从宋代开始进入了一个新的历史时代，即冷兵器和火器并用的时代。由于经济的增长，矿冶业和手工业的发展以及与国外科技的交流、外族的侵扰等原因，明代的军事兵器有了较全面的发展，特别是火器取得了较大的进步。其中管形火器尤为突出，由简单的火铳发展到鸟枪、巨炮，由没有瞄准装置和火绳点火发展到有瞄准装置和击发装置，由单管发展到多管连发。明代在发展管形火器的同时，燃烧性火器、爆炸性火器以及火箭等也

都有了改进和发展。在火器发展的影响下，一些冷兵器开始被淘汰，另一些冷兵器开始向形制简化和质量提高的方向发展，突出地表现在如下三个方面：第一，抛石机逐渐退出历史舞台；第二，长兵器中枪、长柄刀的形制趋于简单、轻便、适用，另外创制了马叉、狼筅等杂式长兵器；第三，短兵器中的刀在形制上借鉴日本刀的优点进行了改进，并根据步兵、骑兵和牌手等兵种的不同特点，制成了长刀、短刀和腰刀等❶。

（二）火器和冷兵器并用对军事武术的影响

火器给军队带来的革命性变化突出地表现在如下四个方面：第一，军队的装备、编制逐渐发生了变化，从宋至明末，军队中使用火器的人逐渐增加，骑兵由于目标大和爆炸声容易引起马匹惊窜而逐渐被淘汰；第二，战斗队形逐渐趋于小而疏散，作战人员有更大的活动空间；第三，火器的运用加之明代棉织业的发展，铁甲逐渐演变为较为轻便和棉制，冷兵器时代披甲站立并无掩蔽而战的情形发生了变化；第四，冷兵器时代要求战争指挥员亲自领导军队冲阵格杀的指挥方式也逐渐演变为周到的司令部工作和强化通信系统方面❷。所有这些都对军事武术发生了重大影响：一方面，军队中将领的武术技能逐渐弱化，相反的则是指挥能力的强化；另一方面，士卒的军事武术则由强调骑马逐渐开始强调徒步、由讲求整体的配合逐渐开始讲求士兵个体的格杀，由于盔甲的轻便和活动范围的扩大，军事武术技法趋于灵活多变。

二、军队的武术训练活动

明代火器突飞猛进，以火铳为代表的火器继续发展、不断完善，明成祖朱棣甚至设立了“神机营”。但由于制造火器，尤其是

❶ 中国军事史编写组. 中国军事史：第一卷：兵器. 北京：解放军出版社，1987：81–94.

❷ 中国军事史编写组. 中国军事史：第一卷：兵器. 北京：解放军出版社，1987：198–205.

铳要用优质的铜和钢，造价比较昂贵，所以不能大量装备部队。相比之下，弓、弩、枪、刀等冷兵器的造价比较低廉，所以冷兵器仍是明军的重要装备，各种冷兵器及其技能在前代的基础上仍然不断前行和完善。

由于明代特殊的周边环境，所以明朝统治者比较重视军事训练。军事将领站在战争的角度上，普遍反对“花法”“花拳”，要求所习“一一都是临阵一般，件件都是对大敌实用之物”，使士卒“学一日有一日受用，学一件有一件助胆”，从而达到“艺高人胆大”的效果（戚继光：《练兵实纪》卷八）。因此，军队武术训练强调简练、实用，其中许多技法对今天的一些项目，尤其是武术对抗性项目仍有极大的借鉴作用（图 24）。



图 24　明·技击图版画（选自郑大郁《经国雄略》）

（一）身体素质的训练

身体素质是各项军事技能的基础，历来受到兵家的重视。明代

军队中的身体素质训练涉及练手、练足和练身三个方面，主要采用加难、负重的训练方法来练习肌肉力量和耐力。《纪效新书·比较武艺赏罚篇》根据“凡人之血气，用则坚，怠惰则脆。劳其筋骨，饿其体肤，君相亦然，况于兵乎？”的道理，认为“凡兵平时所用器械，轻重分两当重于交锋所用之器。重者既熟，则临阵用轻者，自然手捷，不为器所欺矣。是谓练手之力。凡平时，各兵须学趋跑，一气跑得一里不气喘才好。如古人足囊以沙，渐渐加之，临敌去沙，自然轻便是练足之力。凡平时习战，人必重甲，荷以重物，勉强加之，庶临战身轻，进退自速。是谓练身之力”。并且还提出了训练“不宜过于太苦”（《纪效新书·比较武艺赏罚篇》）、“不使其劳顿太过”（《阵纪》卷一）的原则，提倡“日渐加重”、循序渐进的方法，提高兵士素质。

（二）射箭技艺的训练

射箭是军队士兵的重要技艺之一，历来受到重视。《纪效新书·射法篇》卷后有“实握射图”和“掌心推射图”，供士兵直观学习射箭的基本方法。《阵纪》则提出了由近及远的射程和由小到大的靶标来提高射箭技能和命中率的训练方法。《阵纪》卷二认为，学射先“以十步立标，标眼如钱大，平肩满射，能三矢中二”，继而“移远五步，又能不离左右，即于二十步立标，标眼如酒钟面大，平肩满射，能三矢中二，移远五步，又能不离左右，即于三十步立标，标眼如烧饼大，平肩满射，能三矢中二，移远五步，又能不离左右，即于四十步立标，标眼如碗面大，平肩满射，能三矢中二，移远五步”，如此逐步练习，直到“于百步立标，标眼大尺许，平肩满射为率”（图 25）。

（三）不同器械技艺的练习

枪是明朝军队的主要装备。军队用枪与民间用枪的环境不同，军队打仗常常是“开大阵，对大敌”，两军交锋时“千百之人，簇



图 25　射箭图（选自《三才图会》）

拥而去，丛如麻蓬，岂能舞丈余长竿，回转走跳?”（《纪效新书·或问》）。戚继光认为民间枪法“颇属烦杂”，军队枪法训练应力求简单、实用，“教兵惟用封、闭、捉、拏、上拦、下拦六枪。封、闭、捉、拏有大门、有小门，只此已足用”（《新效新书·长兵短用说篇》）。为检验枪法技术水平，何良臣提出比枪的方法，为先“看单枪，试其手法、身法、进退步法”，要求“圈串不宜甚大，尺余便好”，然后“二枪对试，真正交锋”，最后是假设性模拟实战演练，“以二十步外，立木把，高五尺，阔八寸，上分目、喉、心、腰、足五孔，孔大寸许，内悬圆木球。每一人执枪立二十步外，听鼓声擂，翻然擎枪飞向前戳去，以得孔内木球于枪尖为熟，其五木球俱得为精”（《阵纪》卷二）。

“藤牌、腰刀、长刀、偃月刀、钯、棍、钩镰、鞭、简、锤皆短兵也”（《纪效新书·手足篇》十四卷本），短兵训练主要涉及上述器械的训练。这些项目的训练主要分为基本动作训练和实战训练两个前后密切衔接的部分。如倭刀的训练，先习基本方法。

嘉靖四十年（1561），戚继光在台州（今浙江临海）之战中缴获了倭刀及倭刀法原本，于是戚继光命士兵“从而演之”，并指定了等次标准。要求“舞路既多、疾速”者为上等，然后“以木刀对砍，举落疾速，不使人乘隙得犯”者为上等（《练兵实纪·练手足》）。可以看出，倭刀训练先演练技术动作，要求多而速度快，其后以木刀代替真刀模拟实战，以速度、不使人进犯等实战因素为最终要求。棍也是重要的短兵，当时的棍法不但有“势法”，如戚继光《纪效新书·短兵长用说篇》中有“齐眉杀势”“大当势”“走马回头”“下接势”等十四个势法。而且有“总歌诀”三首概括棍的用法，便于兵士习练（图 26）。该三首歌诀分别为：第一首为“中直八刚十二柔，上剃下滚分左右，打杀高低左右接，手动足进参互就”；第二首为“刚在他力前，柔乘他力后，彼忙我静待，知拍任君斗”；第三首为“阴阳要转，两手要直，前脚要曲，后脚要直，一把一揭，遍身著力，步步进前，天下无敌”。在掌握基本势法的

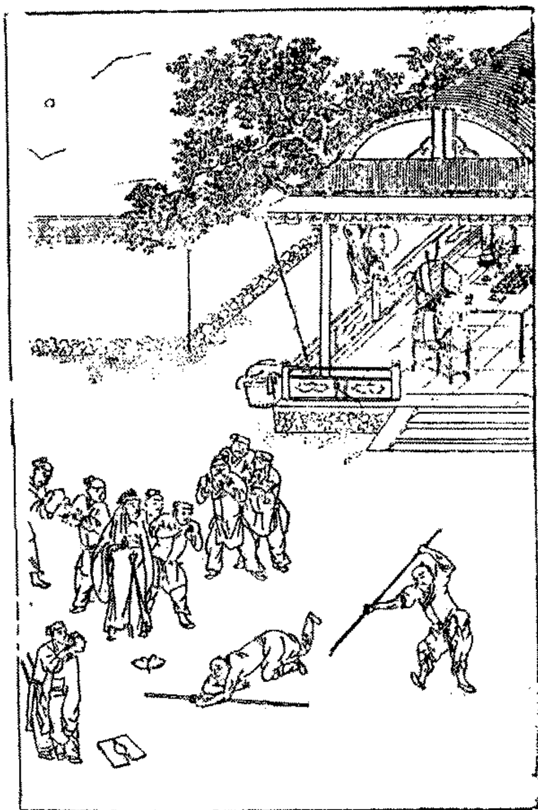


图 26　棍术（选自明万历年间刊本《忠义水浒传》插图之“棒打洪教头”）

基础上再进行“二人对打”。不但如此，戚继光还指定了具体的等次考核方案：“二人对打，打下声重有力，不做等候相待之套，打合拍位，打下压着他棍而入者，又路多者，为上等；打无力而熟者，与有力而生者，为中等；力怯打迟，缓举待敌者，为下下等”（《练兵实纪·练手足》）。其他短兵与倭刀、棍的训练方法大同小异。他们指定的这套训练方法以实战为目的，力求简明，事实证明是行之有效的，对后世的武术训练也有积极的作用。

三、著名军事武术家及其实践活动

明代曾经涌现出许多军事武术家，戚继光、俞大猷、唐顺之、茅元仪就是他们的代表。他们身体力行，亲自实践，积累了丰富的实战经验；他们汇集编纂，著书立说，为后世留下了宝贵的兵学经典。

（一）戚继光

戚继光（1528 — 1587），字元敬，号南塘、孟诸，山东登州（今山东蓬莱）人。出身将门的戚继光，一生戎马倥偬，驰骋南北，为国家的边防事业作出了突出的贡献，并且留有十八卷本《纪效新书》、十四卷本《纪效新书》和《练兵实纪》等兵书以及颇有文才的诗文集《止止堂集》惠世。

《纪效新书》（十八卷本）最早成书于嘉靖三十九年（1560），当时只有十四卷和附卷，后经过补充、修改成为现存的十八卷本，其时间最迟不迟于嘉靖四十五年（1566）。它是戚继光在抗击倭寇的日子里，根据自己实际训练士兵的经验写出的第一部军事著作。

《练兵实纪》共九卷，附杂集六卷，是戚继光在总结北方练兵经验的基础上写就的。《练兵实纪》继承了《纪效新书》（十八卷本）的治军思想，两者有许多相同之处，如《练兵实纪》的内容有的从《纪效新书》（十八卷本）抄录过来，有的根据北方敌情

的不同作了些更改，但两者还是有较大的区别：第一，《练兵实纪》为抵御北方蒙古骑军而写，所以所练之兵没有水军，战术也多是车、步、骑兵的联合、协同，和南方的“一头两翼一尾”不同；第二，《练兵实纪》重点探讨了士兵练胆气的问题，而《纪效新书》（十八卷本）没有；第三，《练兵实纪》专门论述了练将的问题，而《纪效新书》（十八卷本）没有。

《纪效新书》（十四卷本）成书于万历十二年（1584），晚于《纪效新书》（十八卷本）和《练兵实纪》，是戚继光晚年在吸收《纪效新书》（十八卷本）和《练兵实纪》的基础上，补充新的内容而成的作品。此时他已身经百战，不仅有南方抗倭的经历，也有北方御“虏”的经验，已经成为一个成熟的军事家，所以说十四卷本《纪效新书》集中了他一生的练兵经验，最为系统、完善。比如，十八卷本《纪效新书》只谈到了“练兵”，未谈“练将”。《练兵实纪》虽然谈了练兵，也谈了练将，但没有对练兵和练将的关系进行论述，而十四卷本《纪效新书》不仅谈练兵、练将，还对人和武器、兵和将、将德和将才、胆和艺等练兵诸要素的关系进行了阐述，从而可见戚继光的治军思想是逐渐完善的。

戚继光三部关于治军的专著体现了他治军思想的三个阶段：第一个阶段解决了如何练兵的问题；第二个阶段主要解决了练将和练士兵胆气的问题；第三个阶段主要解决了治军诸要素之间的关系问题，是他的治军思想的成熟阶段。

（二）俞大猷

俞大猷（1504 — 1580），字志辅，别号虚江，福建晋江人。“貌朴辞蹇，忠诚自许，动拟古人，少好读书”（李清馥：《闽中理学渊源考·武襄俞虚江先生大猷》），曾从王宣、林福学《易》，后又就学于赵本学，深得赵学要旨，曾中过秀才。俞大猷胸怀豁达，鄙视世人的柔弱畏缩，向往“烈丈夫”作为。29 岁时，父亲去世，他袭世职百户，乃弃文就武。从李良钦学剑，钻研兵法，苦

练骑射，并于嘉靖年间武举会试中式，为武进士（《明诗综·俞大猷》）。俞大猷一生曾四为参将，七为总兵。

作为抗倭名将，他与戚继光齐名，“俞龙戚虎”并称于世。俞大猷生长在海滨，颇知水道，是我国古代少有的水军将领。他在御倭问题上强调水上防御，以御海洋为“急务”和“上策”，取得了显著成效。著有《正气堂集》及《剑经》行世。

（三）唐顺之

唐顺之（1507—1560），字应德，号荆川，江苏武进（今江苏常州）人，晚年参加过抗倭战争。史料记载他“学问渊源，留心经济，自天文、地理、乐律、兵法以至勾股、壬奇之术，无不精研”（《钦定四库全书·集部·别集类·荆川集·提要》），“尽取古今载籍，剖裂补缀，区分部居，为左、右、文、武、儒、稗六编传于世，学者不能测其奥也”（《明史·唐顺之传》）。《武编》即其“六编”之一，他另有《荆川集》刊世。

《荆川集》共十二卷，是他的随笔和文集，其中有不少内容涉及武术，如《相教师枪歌》《峨眉道人拳歌》《剑井行》和《日本刀歌》等。

《武编》是一部兵学资料分类汇编，共十卷。“是书皆论用兵指要”，分前、后两集，前集六卷，“自将士行阵至器用火药、军需杂术，凡五十四门”，“后集徵述古事，自料敌抚士至坚壁摧标，凡九十七门”，该书“体例略如《武经总要》”（《四库全书·子部·兵家类·武编·提要》），是一部较为详细的兵书。书中既对明代以前各种武术器械和各派拳术练法有所涉及，又对各派武术情况进行了介绍，是研究明朝以前武术的重要典籍。

（四）茅元仪

茅元仪（1594—1640），字止生，号石民、东海波臣、梦阁主人等，湖州归安（今浙江吴兴县）人。祖父为“雅好谈兵”的“鹿

门先生”茅坤，曾经任广西兵备佥事。茅元仪研究兵学，有极深的家学渊源，他文武兼备，“下帷称学者，上马即将军”，是一个不可多得的人才。

茅元仪曾随从大学士孙承宗督师辽东，抵御后金的入侵，并下江南为孙承宗筹办辽东水军。明崇祯元年（1628），后金进逼北京时，茅元仪跟随孙承宗打败后金军进攻，解除了京城的危机。茅元仪一生著述颇多，总计六十余种，其中大部分散失，仅有《武备志》等传世。

《武备志》又称《武备全书》，共二百四十卷，六十本，文二百余万字，图七百三十八幅，极具思想与资料价值。此书为茅元仪集历代兵书二千余种，经十五年独立辑成。明天启元年（1621）刊行，由《兵诀评》《战略考》《阵练制》《军资乘》《占度载》五部分组成。书中有不少涉及武术的部分，凡九卷（八十四至九十二卷），有弓、弩、剑、刀、枪、钯、牌、筅、棍、拳、比较武艺诸法。其弓系集《武经总要》《教弩诀法》《蹶张心法》而成；其剑系集《剑诀歌》《朝鲜势法》而成；其枪、牌、筅、拳、比较武艺皆采用《纪效新书》；其钯系辑《纪效新书·剑经》，并增七势而成；其棍系《少林棍法阐宗》；拳法皆采《纪效新书》，三十二势皆全，且补今本之缺。日本曾于宽文四年［清康熙三年（1664）］复刻，清道光年间有重刊本。清代刊载有“剑，茅子曰：‘古之剑，可施于战斗，故唐太宗有剑士千人。’今其法不传，断简残篇中有歌诀，不详其说。近有好事者，得之朝鲜，其势法俱备。固知中国失求之四裔，不独西方之等，日本尚书也，备载于左”。《武备志》在清乾隆年间曾被列为禁书。

四、“十八般武艺”内容的具体化与武术器械的逐渐成熟

“十八般武艺”之说始自南宋，后来成为民间武术的常用术

语。入明以后，“十八般武艺”的内容不断调整、变化。明代后期万历年间（1573 — 1619），谢肇淛的《五杂俎》卷五记载：“正统己巳（1449）之交，招募天下勇士。山西李通者，行教京师，试其技艺。十八般皆能，无人可与为敌，遂应首选，然后卒不以勋业显。何也十八般？一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二锏、十三镐、十四殳、十五叉、十六钯头、十七绵绳套索、十八白打。”明神宗万历天启（1573 — 1627）朱国桢在《涌幢小品·兵器·武艺十八事》中记载：“弓、弩、枪、刀、矛、剑、盾、斧、钺、戟、鞭、锏、挝、叉、殳、钯头、绵绳、白打，又称为武艺十八事。”又解释曰：“白打即手搏之戏……俗谓之打拳，苏州人曰打手。”上述两则记载明确地把“白打”列入十八般武艺的内容之一，表明“白打”在明代的地位开始上升，人们逐渐认识到“手搏”的重要性。以上关于“十八般武艺”内容的说法大同小异，反映了当时武艺的庞杂。“十八般武艺”内容的变化，又在一定程度上反映了武术的演进历程。对十八般武艺内容描述的不断具体化表明民间武术不断向庞杂、成熟的方向发展[1]。

白打以拳法为基础，而拳法又是武术的基础。戚继光对拳法的作用进行了详尽的论述。他虽然着眼于实战，反对“花法”，说“拳法似无预于大战之技”，但也承认它能“活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也”，又说“大抵拳棍刀枪、钯剑戟弓矢、钩镰、挨牌之类，莫不先由拳法活动身手。其拳也，为武艺之源”，并教导人们“既得艺，必试敌”（《纪效新书·拳经捷要篇》），强调了拳法的基础地位和实用性原则。关于当时的拳法，《阵纪·技用》记有：“宋太祖之三十六势长拳、六步拳、猴拳、囮拳，名虽殊而取胜则一焉。温家之七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短，此又善之精者。吕红之八下，绵张之短打，李半

[1] 杨向东. 十八般武艺考述. 北京体育大学学报，2003(1).

天、曹聋子之腿，王鹰爪、唐养吾之拿，张伯敬之肘，千跌张之跌。”戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》中列举了宋太祖三十二势长拳、巴子拳等十六家拳法，基本与何良臣《阵纪》的记载类似，主要以北方拳种为主。明代学者郑若曾的《江南经略》中所列拳派与戚继光、何良臣不同，共列出十一家，记有赵家拳、南拳、北拳、西家拳、温家钩挂拳、孙家披挂拳、张飞神拳、霸王拳、猴拳、童子拜观音神拳等，主要以南方拳种为主。当时全国的拳种绝非上述二十几种，如唐顺之所说的“山西刘短打”“二十四寻腿”以及少林寺的少林拳法和流传于江南的内家拳法等未列于其中，表明了明代拳术的繁杂、丰富。但明代拳法多是以擅长的单一技法分门别类的，针对这种情况，有武术家提出了“兼习”的观点。如唐顺之认为“拳家不可执泥里外圈、长短打之说”（《武编·前集·拳》）；戚继光取各类拳法所长，创编出三十二势，认为“若以各家拳法兼而习之，正如常山蛇阵法，击首则尾应，击尾则首应，击其身而首尾相应，此谓上下周全，无有不胜”（《纪效新书·拳经捷要篇》）。这表明明代拳法不但流派众多，而且习练水平已相当成熟。不但如此，明代拳法习练还讲究攻守以及虚实的变化。如唐顺之《武编·前集·拳》说：“拳有势者，所以为变化也。横邪（通‘斜’）、侧、面、起、立、走、伏，皆有墙户。可以守、可以攻，故谓之势。拳有定势，而用时则无定势；然当其用也，变无定势，而实不失势，故谓之把势。作势之时，有虚有实，所谓惊法者虚，所谓取法者实也。似惊而实取，似取而实惊，虚实之用，妙存乎人。”

器械是“手臂的延长”，各类器械以棍为基础，只有有了良好的拳术、棍术基础，才能较好地掌握其他器械的技法。故拳家有“学艺先习拳，次习棍。拳、棍法明，则刀枪诸技特易耳，所以拳、棍者为诸艺之本源也”（《阵纪·技用》）的说法（图 27）。俞大猷进一步指出：“用棍如读四书，钩、刀、枪、钯如各习一经，四书既明，六经之理亦明矣。若能棍，则各利器之法从此得矣。”（戚



图 27 明·技击图版画（选自程宗猷《耕余剩技》）

继光：《纪效新书·短兵长用说篇》）也许正是由于棍法的这种特殊作用，明代武术家特别重视棍，当时已名扬华夏的少林武术就以棍先发达，而后少林拳继之，可能与明代重棍有关。明代棍法相当丰富，并各有特点。何良臣《阵纪》就记有“少林棍俱是夜义棍法，故有前中后三堂之称。前堂棍名单手夜义；中堂棍名阴手夜义，类刀法也；后堂棍法，夹枪带棍，牛山僧能之。谚云：‘紫微棍为第一，张家棍为第二，青田棍又次之。赵太祖滕蛇棍为第一，贺屠钩杆、西山牛家棒为次之，其孙家棒又自宋江诸人之遗法耳’。”（《阵纪·技用》）。明代不但棍法多，而且习练方法已上升到理论高度。如“棍法之妙，亦尽于大猷”的俞公棍要求“阴阳要转，两手要直，前脚要曲，后脚要直，一把一揭，遍身著力，步步进前，天下无敌”，并提出了“刚在他力前，柔乘他力后，彼忙我静待，知拍任君斗”（戚继光：《纪效新书·短兵长用说篇》）的“拍（节奏）”问题。可见明代棍法技术及理论发达之概况。

明代非常重视枪法，认为“长技无逾于此”，所以各地习枪风气日盛。此时，枪法记有山东、河北传习的杨家枪法、河南的少林枪法、安徽的冲斗枪法（汉头枪法）、山东聊城的韩氏枪法、四川

峨嵋枪法等风格各异的枪法派别。戚继光对杨家枪法极为推崇，认为杨家枪法要点在于“熟”“静”，有虚实的变换。他说：“夫长枪之法，始于杨氏，谓之曰‘梨花’，天下咸尚之。其妙在于熟之而已。熟则心能忘手，手能忘枪，圆神而不滞。又莫贵于静也。静则心不妄动，而处之裕如，变幻莫测，神化无穷。后世鲜有得其奥者。盖有之矣，或秘焉而不传，传之而失其真。……惟杨家之法，有虚实、有奇正，有虚虚实实、有奇奇正正，其进锐、其退速、其势险、其节短，不动如山、动如雷震。故曰：‘二十年梨花枪，天下无敌手。’”（《纪效新书·长兵短用说篇》）。何良臣对杨家枪法也极为推崇，他认为“天下称无敌者，惟杨氏梨花枪法”（何良臣：《阵纪·技用》）。难能可贵的是，戚继光在指出杨家枪法优点的基础上指出了“杨家枪之弊”，并提出了长兵短用之法加以克服。他说：“其短用法，须手步俱要合一，一发不中，缓则用步法退出，急则用手法缩出枪杆，彼器不得交在我枪身内，彼自不敢轻进。我手中枪就退至一尺余，尚可戳人，与短兵功用同矣，此用长以短之秘也。”（《纪效新书·长兵短用说篇》）。何良臣则对传授与训练枪法的经验进行了总结，他认为：“凡学枪，先以进退、身法、步法、与大小圈之串手法，演熟，继以六真、八母、二十四势的厮杀，使手能熟、心能静，心手与枪棍法两化。动则裕如，变不可测。”（《阵纪·技用》）这些经验和认识对以后枪术的发展产生了重要影响。

刀术在明代取得了较大程度的发展，出现了丰富的诸家刀法，如《江南经略》记载当时“使刀之家十五”。十五家远不能涵盖明代丰富的刀法，如《阵纪》就列出了与上述十五家不同的十余种刀类，这反映出明代刀法已蔚为壮观。当然，军中刀法与民间刀法是有区别的，主要是“走跳虚文花套”和朴实实战之间的区别。但民间武术仍面临少数人、个体实战的问题，所以民间刀法对花套手法亦有所限制。而当时倭寇刀法的输入，为这种趋向提供了契机。如民间武术家程宗猷一生专研武术技法，为学习倭刀术，曾拜浙江

刘云峰为师，并访安徽亳州郭五。程宗猷从刘云峰所学倭刀术“有势有法而无名”，为便于习练者记忆，他便“依势取象拟其名”而成《单刀法选》一书，这是迄今为止我国最早的刀术路线示意图。

弓射与弩射仍是明代武艺的重要内容。由于弓矢具有“命中致远”的特殊作用，军中与民间都特别重视弓射与弩射的习练。理论上，明代的射箭名著有李呈芬的《射经》，全书共十四章，分别从射器、辨的、明彀、正志、身法、弓法、足法、眼法等方面对射箭进行了详尽的论述。程冲斗的《蹶张心法》则对弩射进行了详细的记述。

显然，明代“十八般武艺”尽管已经有具体的内容，但远不能概括当时武术的全部。“十八”只是说明其多，“十八般武艺”的具体化说明了当时武艺的细化和繁杂。

元代中原与少数民族的战争促进了武艺交流，到明代，除刀、枪、剑、棍、弓矢等主要武器外，杂兵较前更为兴盛。王圻《续文献通考·总论兵器》中将明代杂兵分为三类：一类为“杂器之家”，包括铁鞭、金刚圈、拐子、钢叉等记有十家；第二类为钯，记有雄牛出阵钯、山门七埋伏钯等五家；第三类为马上器械，有鞭、铲、马叉等十六家。这些技艺“各有专门，秘法散之四方”，“教师相传，各臻妙际”。茅元仪在《武备志》中还列出了以前鲜见的双飞挝、飞钩和飞槌三种击兵。这些杂兵武艺的发展对后世武术的发展产生了极大的影响，武术的庞杂与明代杂兵的发展有一定的关系。

第二节　武举与武学制度的发展

元代不设武举，专事承袭。明太祖追求文武全才，拒绝武举，基于政治现实的考虑实行武官世袭制。由于武官素质的下降，他的继承者不得不求助于武举制，于是，明政府重新实行武举考选，并

使之日趋完善。

明代对加强武官的教育，尤其是儒家教育特别重视。在此基础上，面向武官及其子弟教育的卫儒学、京武学、三镇武学得以建立并逐步完善。明代武学可以说是一种武官子弟学校。

明代武举及武学的发展与实施，对民间习武风气的形成和军旅武术的发展都产生了一定的积极影响。

一、武举制的推行

明洪武元年（1368），从农民起义军领袖到吴王，再到大明朝开国皇帝的朱元璋在应天（今南京）从容有秩地登上皇位，建立明王朝。明朝建立以前，朱元璋特别重视武举，以揽罗智勇之人，广储将才。明朝建立的前一年，朱元璋下令“设文武二科取士”，“使有司劝谕民间秀士及智勇之人，以时勉学，俟开举之岁充贡京师”（《明史·选举志二》），并规定：“应武举者，先之以谋略，次之以武艺。俱求实效，不尚虚文。三年一开举。”（《明太祖实录》卷二十二）明洪武三年（1370），为加强统治，朱元璋诏告天下：“汉唐及宋取士各有定制，然但贵文学而不求德艺之全。……自今年八月始，特设科举，务取经明行修、博通古今、名实相称者。朕将亲策于廷，第之高下而任之以官。使中外文臣皆由科举而进，非科举者毋得与官。……明年会试取中一百二十名，帝亲制策问试于奉天。”（《明史·选举志二》）表明明代文举的正式开始，但武举却毫无动静。因为朱元璋从现实政治的需要出发，选择了武官世袭制（世官制）。“官”是一种级别，分九等，可以世袭。为防止军官素质的下降，明太祖还设置了八等“流官”，让从军官中选拔出来的优秀人员担任，不能世袭。除此之外，还规定“官”仅仅是一种做官的资格，官员的实际职位是“职”。明初规定，世官子弟比试，通过者可出职，担任正式职官。通过这种制度，明统治者笼络了武人，又有效地阻止了军官素质的下降，维护了社

会稳定。

明洪武二十年（1387）七月，礼部奏“请如前代故事，立武学、用武举”时，朱元璋责之为“是析文武为二途，自轻天下无全才矣。三代之上古之学者，文武兼备，故措之于用，无所不宜。岂谓文武异科各求专习者乎……今欲循旧，用武举、立武学，甚无谓也”（《续文献通考》卷四十七）。明确表示反对，故武举“寻罢不行”。

世官制和通过比试以实现“官”“职”的转变到后来由于皇帝的滥施恩赏和贿赂而流于形式，由此导致了军官素质的下降，军队战斗力的衰退。明正统十四年（1449），蒙古瓦剌军兵分四路南犯，英宗皇帝率军五十万亲征。两军大战于土木堡（今河北怀柔东南），结果明军大败，英宗被俘。“土木堡之变”的教训促使明朝统治者不得不考虑如何提高军官素质、提高军队战斗力的问题，武举再一次被提上议事日程。

明天顺八年（1464），“令天下文武衙门，各询访所属官员军民人等，有通晓兵法谋勇出众者，从公保举，从巡抚、巡按会同三司官考试，直隶从巡按御史考试。中者礼送兵部，会同总兵官于帅府内试策略，教场内试弓马”（《明会典·兵部·武举》），武举自此正式设立。明宪宗成化元年（1465）十月，始立武举法，对武举考试的内容、中式者的任官等作出了明确的规定，但由于策论考试太难，广大武官被排斥在武举之外，使得武举录取的规模大受影响，每榜仅能录取一两名，最多七名。几年后，武举悄无声息地消失了。成化十四年（1478），宦官汪直授意兵部以武臣子弟为主要对象改革武举录取规则，提高武官的授官规格，但由于大臣的反对，发展明代武举的这条良策未能实行。明孝宗弘治六年（1493），颁发武举格，六年一试，并对考试成绩的划分等问题作出了具体规定，武举逐步走向正规化。

据《明会典·兵部·武举》记载：“弘治初定凡武举人试策二道。文理优、韬略熟及射中式者，升二级；文不甚优、射虽偶中，

止升一级；虽善行文、射不中式及射虽合式、策不佳者，俱暂黜以候再试。中者送团营，或分送各边。……后每六年九月一次考试，军卫有司，果有材堪应举者，听于应试之期，礼送赴部。考退生员，并曾经问断行止有亏者不许；凡再试不中者，发回原籍，供本等职役。后又令先策略，后弓马，如策不佳即不许骑射，或答策虽佳不能骑射者亦黜。凡中武举人添支月米，遇升用之日，即与住支。"

明弘治十七年（1504），"改定三年一试，出榜赐宴"（《明史·选举志二》），武举人地位提高，自此武举三年一考成为定制。明万历末年，"科臣又请特设将材武科。初场试马、步箭及枪、刀、剑、戟、拳搏、击刺等法，二场试营阵、地雷、火药、战车等项，三场各就其兵法、天文、地理所熟知者言之"（《明史·选举志二》）。这项提议显然是为了适应战争的需要而提出的对武举的改革，可惜的是它未能实行。

总之，明代武举主要面向现役军官和具有袭职资格的候补军官，它通过与世官制的融合，获得了新的发展机会。

二、武举应试者及应试程序

明代武举的应试者主要是武学的学生和各地官吏推荐的"通晓兵法，谋略出众""精通武艺，身家无碍者"两类。

武举考试基本分为乡试、会试两级，后期出现殿试。

乡试初无定期，弘治十七年（1504）后大体三年一试，地点在各省布政司，一般十月初九首考马射、十二日次考步射、十五日最后考策论。因乡试中式标准各省自行决定，故数目不一，大抵在二三十名左右。乡试中式者称武举人。

会试于乡试后的第二年在京师由兵部负责举行。明正德三年（1508），具体时间确定为次年四月。会试亦分三场，四月初九首考马射、十二日次考步射、十五日最后考策文。马、步射在京营将台

前校阅，策文考试在文举考试的席舍内。会试录取分为上等、前中等、后中等和罢黜四等。中式者统称武进士，居首者称会元。武进士录取无定额，以时需增减。明万历三十八年（1610），“定会试之额，取中进士以百名为率”（《明史·选举志二》）。

明末崇祯年间出现殿试。崇祯四年（1631），武举会试，举人中能举一百斤大刀的仅王来聘和徐彦琦两人，“武会试榜发”，但徐彦琦未被录取，“论者大哗”，崇祯皇帝拘押主考官和监察御史、撤免兵部郎官二十二人后亲执殿试，“命中允方逢年、倪元璐再试，取翁英等百二十人，逢年、元璐以时方需才，奏请殿试传胪，悉如文例，乃赐王来聘等及第出身有差”（《明史·选举志二》），武举殿试自此开始。殿试分弓马武艺和策文两项，崇祯皇帝亲试骑射技勇，再试策文。殿试结果分为三甲，人数、称呼悉如文榜。

明代武职多荫袭，武举只是个补充形式，出人不多。值得一提的是，明末名臣“三元天下有，两解世间无”的熊廷弼，“身长七尺，有胆知兵，善左右射”，先参加武乡试获第一，后参加文乡试又获第一，且获进士，是一位难得的文武全才，在科举史上独一无二。

三、武学的设置与发展

明代继承了宋代的做法，开办武学来培养高层次的军事人才，将中国军事及武术教育推向一个新的高度。

明太祖朱元璋崇尚三代“文武兼备”的人才，不同意将文武分开，没有建立武学。有明一代，武官世袭，因此对武官及其子弟的教育特别重要，洪武年间“置大宁等卫儒学，教武官子弟”（《明史·选举志一》）。卫儒学就是设在“卫”（明军队编在卫、所内）中的儒学，以“四书五经”和《五经七书》教授武官及其子弟，从这一点看来，卫儒学可视为武学之一种或武学的萌芽。朱元璋还要求武官们认真教授子弟武艺，并“令应试子弟送都督府比试，骑

射闲习，始许袭替；若年幼者纪名，候长比试，然后袭替”（《明会典·比试》），而对于那些不教习子弟习武的武官给予严厉的惩罚，这些措施促使武官子弟习武、学文风气较盛，保证了明初武官的素质（图 28）。

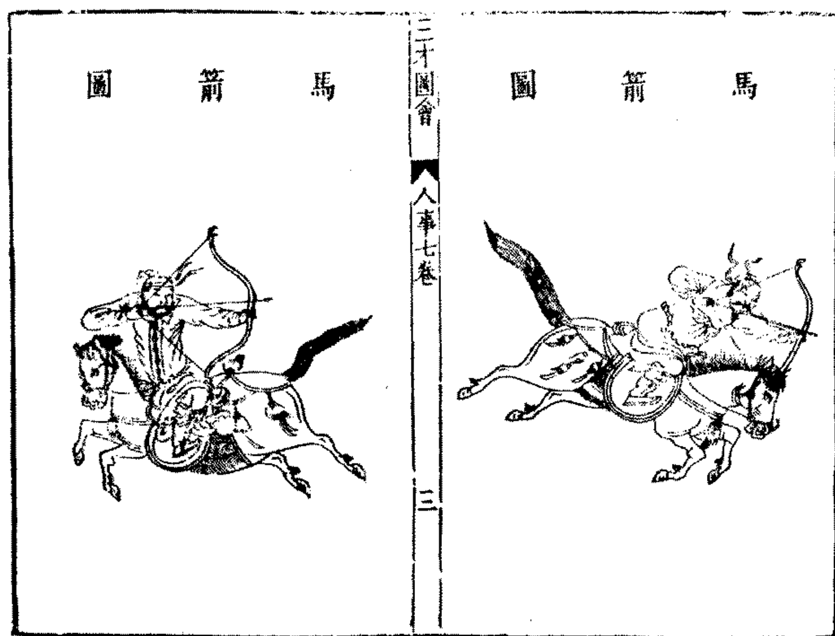


图 28　明代马箭图（选自《三才图会》）

建文四年（1402），“始置京卫武学，设教授一人”（《明史·官职三》）。1403 年，经“靖难之役”的燕王朱棣推翻建文政权，京卫武学“永乐中罢”（《明史·官职三》）。正统六年（1441），武学“复设……设官如儒学之制”（《明史·官职三》），“五月设两京武学”（《续文献通考》卷四十七）。此时，两京（北京、南京）都已建有武学，并将武学办成了一所集培养武官子弟和轮训在职武官的军事一体化学校。

明统治者建立武学的目的是提升武官子弟的文化水平，让他们懂得君臣、父子的关系，懂得做官做人的道理，从而强化他们对朝廷的热情。因此，明代武学的教学内容按重要程度依次为文化教育、道德教化、军事理论、武艺。武学以两类教材教授武生：一类

为儒家经典，包括《小学》《大学》《论语》《孟子》；第二类包括《武经七书》和《百将传》[1]。但由于明统治者对武官子弟应文举还是应武举不强求，加之社会重文轻武风气的影响，结果导致武官子弟纷然修习经书，去应文举。这引起了有社会良知的人士对武官教养体制的思考，著名将领戚继光就注意到了这个问题，他说："夫天下危，注意将，今固其时矣！""今国制三年一开科，以弓马、策论别殿最，定去留，选士亦既精矣，而养士之法则未备。""用将亦既广矣，而储将之典则未备。"（《练兵实纪·储练通论》）在"养士之法则"和"储将之典则"未备的情况下，明王朝有识之士开始了建立新式武学的努力。终于在隆庆五年（1571），于密云、遵化、永平三镇设立了新式武学——三镇武学，"首重韬略之科，力划举业之陋"，强调军事理论和军事技能的训练，以韬略、武艺、胆力和"杂技"（阴阳星历、火攻水战、阵图等）与军事有关的内容为主进行教学，培养了一批武官人才。如遵化武学从建校至明亡，产生了14名武进士、57名武举人，作用可见一斑。

无论是卫儒学、京卫武学还是后来的三镇武学，它们都设在卫所内，以武官子弟为主要教育对象。明灭亡前的崇祯十年（1637），崇祯皇帝突然下令"天下百姓皆设武学生员"，将招生对象扩大到普通州县，因改革的结果导致武学学舍荒芜，而遭到朝野的严厉批评。

明代武学在武生条件、教学内容、日常管理、考核等方面都有严格的规定，如京卫武学对读书规定：学习新课，教官讲授教材不超过200字；定期温习旧课；练习书法，学生必须每天描红不少于百字。又如学校对15岁以下的幼官、军官子弟和在武学学习的中下级武官有不同的要求，区别对待。所有这些，对于提高教学质量、培养合格的军事人才起到了重要的作用。

[1] 宋代张预编，收集了上自姜太公下至五代刘词的百名良将传记。

第三节 民间武术活动的蓬勃发展

明代民间武术活动的开展比较普及，文人习武、注重文武兼备的教育以及民间秘密宗教和武术结社促进了武术活动的传播。明代武术的发展日趋成熟，出现了套路形式，逐渐形成了武术体系。拳法门类大量分化，器械技艺更加成熟，少林武术盛极一时，涌现出许多很有影响的著名武术家和武术理论著述。

一、民间武术的逐渐成熟与武术体系的形成

明代民间武术活动非常活跃，文人尚武之风渐渐浓厚。由于农民起义风起云涌，为了适应战争的需要，各地民间习武活动得到了进一步推广，出现了民间秘密宗教和结社的有组织的武术活动。在武术技法上已有成熟的套路形式，武术门派林立。武术体系开始形成，拳法、棍法、刀法、枪法、剑法等各家各派各有千秋。

（一）民间武术发展的特点

明代民间武术取得了突飞猛进的发展，呈现出如下阶段性特点：

1. 民间习武之风日盛，形成各地不同的习武特点

元末农民大起义打破了蒙古贵族关于严禁民间执兵器及习武的禁令，民间武术活动极大地活跃起来。

明初统治者为了抵御外族侵略，急需武勇之人补充军队，因此不禁民间习武，而且“立民兵万户府，简民间武勇之人，编成队伍，以时操练，有事用以征战，无事复还为兵”（《明会要·兵志二》），民间习武之风日盛。

明代民间武术的发展经历了初期、中期及后期等阶段。无论是

发展的速度还是发展的领域和成就都是前所未有的。

随着民间武术的发展，尤其“初，起角抵，相团结”的乡兵，“随其风土所长”（《明史·兵志三》），形成了各地不同的习武特点。如河南嵩县曰毛葫芦，习短兵，长于走山。而嵩及卢氏、灵宝、永宁并多矿兵，曰角脑，又曰打手。山东有长竿手，徐州有箭手。井陉有蚂螂手，善运石，远可及百步。闽漳、泉习镖牌，水战为最。泉州永春人善技击。粤东杂蛮风，善技击，各习长牌、斫刀。延绥固原多边外土著，善骑射。直隶灶丁盐徒，习舟工水战。江右之安远龙南，率大旗长枪。湖南永顺苗兵，有钩镰矛弩诸技。又有少林、伏牛、五台僧兵等（《罪惟录·乡兵苗兵》《明史·兵志三》）。这些区域性的武术技法为后来我国丰富的武术流派奠定了基础。

2. 倡导文士习武，注重文武兼备的教育

宋代以后，文人执政，受礼学思想的限制，文人鄙夷武人的现象比较普遍，但是到了明初，文人尚武之风渐渐浓厚。

洪武三年（1370）五月，“诏国子生及郡县学员皆习射”（《续文献通考·学校一》）。同年八月，京师及各行省开乡试，“中式者后十日复以五事试之，曰骑射书算律，骑观其驰驱便捷，射观其中之众多寡”（《日知录·经义论策》）。洪武二十三年（1390），“命本监辟射圃，给监生弓矢，习射”（《明会要·学校上》）。此时史书记载文士骑射、击剑等习武活动，不一而足。明初的这些政策鼓励了文人习武，极大地提高了武艺训练的地位，对整个社会形成尚武风气起到了至关重要的作用。文人尚武从社会文化层面上提高了习武人的社会地位，有非常重要的社会导向作用，极大地推动了民间习武风气的形成。

3. 农民起义推动了各地武术的发展

由于土地的高度集中和阶级矛盾的激化，到了明代中期，农民

起义风起云涌，为适应战争的需要，各地农民习武活动得到了进一步推广。如叶宗留起义时，“数日集千余人，招龙泉人葛七为教师，习兵器”（《罪惟录·叶宗留传》）。与叶宗留起义军相呼应的邓茂七起义军，拥众数万，军中“有张留孙者，极骁健，茂七起事多仗之”（《鸿猷录·平福建寇》）。

4. 民间秘密宗教和结社开展有组织的武术活动

明代最早的民间秘密武术组织当属明万历年间活跃在北方冀、豫、晋、鲁、陕及四川的闻香教（又称东大乘教）头领弘志组织的武术集团棒捶会。闻香教是明万历二十年（1592）前后由滦洲石佛口王森所创的民间宗教组织。据《明史·赵彦传》和黄尊素《说略》等史料记载，王森所建闻香教在当时已形成较严密的组织系统，政治色彩也较为浓厚，以至万历二十二年（1594）明朝廷逮捕并处死了王森。王森死后，其子王好贤和徒弟徐鸿儒、于弘志等继续秘密传教，终于在明天启二年（1622）发动了被封建统治者惊呼为“二百六十年来未有之大变”的闻香教大起义。在这场起义的准备和组织过程中，于弘志秘密组织并训练了一支专门习武并从事武力活动的武术团体，号称棒捶会。这是中国民间秘密宗教建立武术集团之滥觞与发端。

5. 出现了相当成熟的套路形式

明代武术技法有了很大进步，标志之一就是形成了成熟的武术套路。程宗猷将刘云峰所传刀术整理成了套路。他说：“以前刀法，着着皆是临敌实用，苟不以成路刀势，习演精熟，则持刀运用，进退跳跃，环转之法不尽，虽云着着实用，犹恐临敌掣肘，故总列成刀法一图。而前图诸势，备载其中”（《耕余剩技·单刀法选》）。这里他明确指出，套路形式对练武作用甚大，是训练中不可缺少的重要手段。他在记述刀术套路时规定：奇数段（趟）由右向左，偶数段（趟）由左向右，最后收回原位；运动路线有小斜

线、弧线、直线、8 字线等，布局简单合理。

戚继光则创编有拳术套路。他说："故择其拳之善者三十二势，势势相承。遇敌制胜，变化无穷，微妙莫测，窈焉冥焉，人不得而窥者，谓之神。俗云'拳打不知'，是迅雷不及掩耳。所谓'不招不架，只是一下，犯了招架，就有十下'。博记广学，多算而胜。"（《纪效新书·拳经捷要篇》）戚继光强调的是三十二势一环扣一环的连贯性，以及死招活用的技、战术。

程冲斗创编的刀术套路和戚继光创编的拳术套路是今天可见到的有明确记载、有图谱说明的最早的武术套路。武术拳械套路的发展与完善标志着武术进一步走向成熟。

6. 民间武术门派林立成为不可忽视的社会文化现象之一

由于民间武术在社会上的普遍发展，到了明中叶，民间武术呈现出一派繁荣景象。一方面，拳、棍、刀、枪等诸技门派林立，争奇斗艳，竞相争雄；另一方面，民间拳械谱及歌诀等理论著述不断出现。民间武术门派分化后的专门化现象已非常明显。一些军事武术家也开始注重研究民间武术技法，以求精选并用之于实战。可见，此时的民间武术已是社会上不可忽视的一种文化现象。

（二）武术体系的形成

自汉魏起就一直有村社习武自保及私人授徒习武的情况，两宋更为普遍，元、明时一些民间秘密宗教也常聚徒习武，这使习武活动更多地带上了宗法的特征。宗法性和地域性有助于独特技术风格的形成。宋代以后，武艺社团的出现和武艺与表演的结合促进了武术套路的形成和发展，这反过来又进一步加快了流派的形成。

经过一个较长时期的发展，到了明代，中国武术逐渐形成了多种流派或门派。所谓流派，即拳法和每一种器械中，有了不同风格、特征与内容的若干派别，或者说每一流派武术都有着自己鲜明独特的拳械方法和内容。门派林立客观上形成了一种竞争态势，这

对于武术的改革、发展与创新是非常有益的。明朝中后期，各家拳法及“十八般武艺”已经广泛流传。

抗倭名将戚继光曾对武术研究称：“古今拳家，宋太祖有三十二势长拳，又有六步拳，猴拳，囮拳，名势各有所称，而实大同小异。至今之温家七十二行拳，三十六合锁，二十四弃探马，八闪翻，十二短，此亦善之善者也。吕红八下虽刚，未及绵张短打。山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打，少林寺之棍……皆今之有名者。”（《纪效新书·拳经捷要篇》）

当时棍法有三十一家：“曰左手少林，曰右手少林，曰大巡海夜叉，曰小巡海夜叉（少林、夜叉有前、中、后三堂之殊，前堂单手夜叉也，中堂阴手夜叉也，类刀法。后堂，夹枪带棒），曰大火林，曰小火林，曰通虚张家棍，曰观音大闹南海神棍，曰梢子棍，曰连环棍，曰双头棍，曰阴手短棍十二路，曰雪棒搜山棍，曰大八棒风磨，曰小八棒风磨，曰二郎棒，曰五郎棒，曰十八下狼牙棒，曰赵太祖腾蛇棒，曰安猴孙家棒，曰大六棒紧缠身，曰十八面埋伏紫微山条子，曰左手条子，曰右手条子，曰边栏条子，曰雪搽柳条子，曰跨虎条子，曰滚手条子，曰贺屠钩杆，曰西山等家硬单头。”明代还有“东海边澄棍”“青田棍”“西山牛家棒”“扒杈棍”“俞公棍”“巴子棍”等（《江南经略·兵器总论》）。

刀法有十五家：“曰偃月刀（三十六刀法），曰双刀，曰钩刀（阴手阳手），曰手刀，曰锯刀，曰棹刀，曰太平刀，曰定戒刀，曰朝天刀，曰开天刀，曰开阵刀，曰划阵刀，曰偏刀，曰车刀，曰匕首。”《阵纪》卷二还提到“凤嘴刀、三尖两刃刀、斩马刀、镰刀、苗刀、麜刀、狼刀、棹刀、屈刀、戟刀、眉锋刀、雁翎刀、将军刀、长刀、提刀”，以及“马上双刀”（《江南经略·兵器总论》）。

枪法有十六家，除扬名天下的杨氏梨花枪外，还有沙家枪、内家枪、马家枪、李家短枪、河南李克复长枪、六合枪、八母枪、关东杨教师枪、金家枪、张飞神枪、显神枪、石家枪、韩家枪、峨嵋枪、山东樊氏枪等。杨家枪有三十六路花枪，以后在三十六路花枪

的基础上又发展成各式枪法。

明末已有“内家”“外家”的说法。《宁波府志·艺术·张松溪》也称：“盖拳勇之术有二：一为外家，一为内家。外家则少林为盛，其法主于搏人。”“内家则松溪之传为正。”明代所指内家拳已有大致相当于今天所说的“后发制人”的特点，即“其法主于御敌”“以静制动”。拳理和身体素质上重视内功，在技法上强调由内及外、内外结合，表现出浓厚的道教色彩。

明代，由不同技术特点、风格和演练方法等形成了内部有着严格师承关系的武术流派，这是武术体系形成的一大标志。明代出现如此众多的流派，充分说明武术较前代有了巨大的发展，标志着中国武术体系在明代已经完全形成。在流派形成的同时，武术运动也逐渐脱离了战场，形成了自己独立的文化体系，直到今天仍在世界范围内影响着人们的生活。但是，由此而形成的宗派之争、门户之见和许多陈规陋习也阻碍了武术进一步的发展。一些宗教组织更是将武术神秘化，为封建迷信开山铺路。

明代后期，在社会商品经济迅速发展的基础上，民间武术空前繁荣，武术家北上南下，易地比武，拜师求教，研讨武技，比比皆是。公开示艺、执技论力的现象也较前期为多。尤其是一些武术家的著述纷纷问世，与武术技术的发展交相辉映，民间武术已进入了全面成熟的时期。上述变化充分表明了处于中国封建社会晚期的明代是中国民间武术承上启下、明显发展的重要历史时期，它的成就对后世武术的发展有着巨大的影响。

二、拳法门类的大量出现和器械技艺的运用

明代出现了众多的、风格不同的拳法门类，这些拳法多是以拳术的技法分门别派。三十二势拳法的出现，标志着拳法练习套路的形成。在主要武术器械方面，如棍术、枪术、剑术、刀术等都有了显著的发展。由于武术器械技艺的发展，还注重理论总结，出现了

一批具有代表性的武术理论著作，促使了武术体系在明代基本形成。

(一) 拳法门类的变化及发展

拳术是其他武术的基础，有了拳术的基础，才能较好地掌握器械的技法，故拳家有“学艺先学拳，次学棍。拳、棍法明，则刀、枪诸技特易耳，所以拳、棍为诸艺之本源也”（《阵纪·技用》）。在武术漫长的发展过程中，特别是在冷兵器时代，由于战争的需要，兵器的搏杀技术占有主导地位，而拳术则处于从属地位，正如戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》中论述的那样：“拳法似无预于大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也。”从戚氏的论述中可以看出，至明代中期，诸般武艺“莫不先有拳法活动身手”，拳法“为武艺之源”。在戚继光看来，拳术是有一定地位的。这只是从军旅武术的角度去看待拳法的作用，而民间武术则是以拳法为主。可以说军旅武术促进了兵器技术的提高和群体配合搏杀技能的发展，而民间武术则促进了拳术技艺的繁荣和个体搏斗技能的提高。

相关记载反映出明代拳术的许多基本动作已与今日无异，如步法有进步、退步、闪身步、偷步、斜进步、跳剪步、跃步、磨旗步、翻身进步、剪步；步型有高四平、中四平、低四平、雀地龙（仆步）、顺弓步、拗弓步、横裆步、半马步、独立步、跪步（埋伏势）等，还有提膝平衡（金鸡独立）及二起脚（二换脚）等平衡跳跃动作；击法则有横拳、短拳、顶肘、劈靠、搬采、擒拿、跳腿、弹踢、扫腿等。

拳术技艺的发展完善和拳种的产生都依赖于民间武术的繁荣。虽然宋代民间武术有了较大的发展，枪法开始分家分派，又有十八般武艺之说，但是拳术的拳种门派才刚刚萌芽。直到明代，民间武术空前活跃，才出现了众多的、风格不同的拳术门类，仅戚继光的《纪效新书》和郑若曾的《江南经略》中所列的拳术就有二十余种之多。而拳术的命名多以姓氏、地域及技法特点为主，还有的以

某人擅长某技而闻名。

根据郑若曾《江南经略》及戚继光等人的相关记载，明代拳法多是以单一的擅长技法分门的，如李半天之腿、鹰爪王之拿、千跌张之跌、张伯敬之打，“赵太祖长拳多用腿，山西刘短打用头肘”（《阵纪·技用》）。故戚继光说：“虽各有所长，各传有上而无下，有下而无上，就可取胜于人，此不过偏于一隅。”（《纪效新书·拳经捷要篇》）这种现象说明当时民间拳法还处于一个初步发展的历史时期。

针对当时民间拳法偏擅一技的现象，一些武术家提出了“兼而习之”的观点。如唐顺之说：“拳家不可执泥里外圈、长短打之说，须要完备透晓。”（《武编·前集·拳》）正是在这种认识的基础上，戚继光采取民间十六家拳法之“善者”，编成了三十二势拳法，作为士兵练习刀、枪、剑、棍等兵器的“武艺之源”。这三十二势综合了踢、打、跌、拿各方面的技法，长拳短打，用刚用柔，兼收并蓄，去芜存精，使之“势势相承，遇敌制胜，变化无穷”。三十二势拳法的出现，是我国民间拳法开始融合并形成练习套路的重要标志。

当时的武术家们对拳法的作用有着非常明确的认识，正如戚继光所说：“大抵拳、棍、刀、枪、钗、钯、剑、戟、弓矢、钩镰、挨牌之类，莫不先由拳法活动身手。其拳也，为武艺之源……”（《纪效新书·拳经捷要篇》）。何良臣也说：“学艺先学拳，次学棍，拳棍法明，则刀枪诸技特易耳。所以拳棍者诸艺术之本源也。”（《阵纪·技用》）在这里他们不仅指出了拳法有强身健体的作用，而且指出拳法是武术各项技能的基础，是“武艺之源”。实践证明，当时武术家们的这种认识和做法对拳法的发展起了重要的推动作用。

拳术理论的发展标志着拳术的成熟。明代的武术家们比较重视拳术理论研究，如唐顺之在《武编·前集·拳》中便说：“拳有势也，所以为变化也。横、斜、侧、面、起、立、走、伏，皆有墙户。可以守，可以攻，故谓之势，而用时则无定势。”又云：“作

势之时，有虚有实，所谓惊法者虚，所谓取法者实也。似惊而实取，似取而实惊，虚实之用，妙存乎人。”戚继光则在《纪效新书·拳经捷要篇》中说：“若以各家拳法兼而习之，正如常山蛇阵法，击首则尾应，击尾则首应，击其身而首尾皆应，此谓上下周全，无有不胜。”又说：“学拳要身法活便，手法便利，脚法轻固，进退得宜，腿可飞腾。而其妙也，颠番倒插；而其猛也，按劈横拳；而其快也，活捉朝天；而其柔也，知当斜闪。……俗云‘拳打不知’是迅雷不及掩耳，所谓‘不招不架，只是一下，犯了招架，就有十下’。博记广学，多算而胜。……既得艺，必试敌，切不可以胜负为愧为奇，当思何以胜之，何以败之，勉而久试。怯敌还是艺浅，善战必定艺精。古云‘艺高人胆大’。信不诬矣。”这表明在当时拳术中技战术的运用已相当成熟。

上述这些认识皆是中国古代武术理论的重要内容，至今仍为人们所重视。

（二）主要武术器械技艺述要

1. 棍术

明代武术家都视棍为诸器之本，程宗猷认为：“凡武备众器，非无妙用，但身手足法，多不能外乎棍。”（《少林棍法阐宗·问答篇》）。俞大猷说：“用棍如读‘四书’，钩、刀、枪、钯，如各习一经。‘四书’既明，‘六经’之理亦明矣。若能棍，则各利器之法，从此得矣。”（《纪效新书·短兵长用说篇》）。戚继光、何良臣、程宗猷等人都有类似的论述。程宗猷认为：“凡武备众器，非无妙用，但身手足法，多不能外乎棍，如枪之中平，拳之四平，即棍之四平也。剑之骑马分鬃、拳之探马，即棍之跨剑势也；藤牌之斜行、拳之跃步，即棍之骑马势也；拳之右一撤步、长倭刀之看刀，即棍之顺步劈山势也；关公勒马登峰拳之单边，即棍之凤展翅势也。叉之埋头献铲，即棍之潜龙势也；枪之扎枪，拳之窜拳，长

倭刀之刺刀，即棍之单手扎枪势也，拳之进步横拳，倭刀之单刀撩刀，即棍之旋风跨剑势也。”（《少林棍法阐宗·问答篇》）这说明明代武术家在自己切身体会中，都深刻认识到棍术是各项兵械技艺的基础。

《江南经略》卷八曰：“使棍之家三十有一。”可想而知，明代已经出现了众多的棍术门派，棍法技术内容更加丰富。俞大猷的《剑经·棍法总论篇》对棍法进行了这样的描述：“阴阳要转，两手要直；前脚要曲，后脚要直；一打一揭，遍身着力；步步前进，天下无敌。”又有“刚在他力前，柔乘他力后，彼忙我静待，知拍任君斗”之论（《纪效新书·短兵长用说篇》）。

在明代几十家棍法中，最有名气的便是俞公棍。何良臣说：“棍法之妙，亦尽于大猷。”（《阵纪·技用》）戚继光则称《剑经》为“短兵长用之法，千古奇秘”（《纪效新书·短兵长用说篇》）。《剑经》棍法，无疑是明代棍法中最具代表性的。

明代棍术理论日趋成熟，如戚继光的“短兵长用说”、俞大猷的《剑经》、程宗猷的《少林棍法阐宗》等，对后世棍术的发展产生了积极的影响。棍当时也被用于战场，《练兵实纪·杂集·大棒解》曰：“今制法长八尺，粗二寸。用一打一刺棍法习之，位在五兵后，步卒习用，尚御之不密，刺之不得，则以棒击落马之贼耳。”

总之，由于棍的作用是多方面的，所以它在技法、理论和派别上都有了显著的发展。

2. 枪法

明代枪术门派繁多，这些枪术不仅技术体系千差万别，而且枪制及技术风格也各具特色。即使是同名枪势，其内容也是纷繁复杂。

在众多的枪术门派中，最被人推崇的是杨家枪法。戚继光说：“夫长枪之法，始于杨氏，谓之曰‘梨花’，天下咸尚之。其妙在

于熟之而已。熟则心能忘手，手能忘枪，圆神而不滞。又贵于静也，静则心不妄动，而处之裕如，变化莫测，神化无穷。后世鲜有得其奥者，盖有之矣，或秘焉而不传，传之而失其真。是以行于世者，率皆沙家、马家之法。盖沙家竿子、马家长枪，各有其妙，而有长短之异其用，惟杨家之法有虚实，有奇正，有虚虚实实，有奇奇正正。其进锐，其退速，其势险，其节短，不动如山，动如雷震。”（《纪效新书·长兵短用说篇》）何良臣也认为杨家枪“长短能兼用，虚实尽其宜，锐进不可当，速退不能及，而天下称无敌者，惟杨氏梨花枪也。所以行有守，守能暗藏攻之机”（《阵纪·技用》）。而石家枪的特点是“一戳一革”；冲斗长枪的特点是“大封大劈借力刺”；少林枪的特点是“拿、搭、圈、扎”；峨嵋枪法的内容则有治心、治身、宜静、宜动、攻守、审势、形势、戒谨、倒手、扎法、破诸器、身手法等。戚继光重视杨家枪，但也指出杨家枪“须是兼身步齐进。其单手一枪，此谓之‘孤注’，此杨家枪之弊也，学者为所误甚多”。因此，他提出了长兵短用之说：“其短用法，须手步俱要合一，一发不中，缓则用步法退出，急则用手法缩出枪杆，彼器不得交在我枪身内，彼自不敢轻进。我手中枪就退至一尺，尚可戳人，与短兵功用同矣。”（《纪效新书·长兵短用说篇》）

明代已有了较完备的枪术理论，对枪的构造、性能、特点、技术要点、技击战术要求和练法以及测验标准等都有明确的阐述和规范。为便于记忆，还编了枪歌、枪诀。枪术著述中每种枪势还有插图，以便直观教学。动作名称也生动形象、通俗易懂，如“青龙献爪”“十面埋伏”“苍龙摆尾”“太公钓鱼”“梨花摆头”“抱琵琶”“铁牛耕地”“鹞子扑鹌鹑”等。何良臣则总结了传授与训练枪法的经验：“凡学枪先以进退、身法、步法与大小圈之串手法，演熟，继以六真、八母、二十四势的厮杀，使手能熟，心能静，心手与枪法混而化溶，动则裕如，变不可测。”为检验刺枪水平的高低，提高枪术水平，训练到一定阶段后要进行比枪。比枪的方法是

"先单枪试其手法、步法、身法、进退之法"，然后是"二枪对试真正交锋"；又"以二十步内立木靶一面，高五尺，阔八寸，上分目、喉、心、腰、足五孔，各一寸木球在内。每人执枪二十步外，听擂鼓，擎枪作势，正身向前，戳去孔内圆木，悬于枪尖上。如此，遍五孔止"（《阵纪·技用》）。

明代已有比较完整的枪术体系，如当时"山东，河南各处教师相传"的杨家枪法体系，包括八母、六合之法和二十四枪势。"八母"是指八个基本枪法，"六合"是指六组相应变化的枪法，这种组合练习，能使人们熟悉各种枪法的实战运用。"二十四枪势"则是克敌制胜的具有各种变化的主要招法。这些内容都是传袭者从实践经验中总结出来并逐步积累、完善的。其他各派也同样。就其内容来说，一般比较繁杂。这种"繁杂"的现象，是枪术在民间发展的特征之一。

这一时期还出现了不少论述枪法的著作，如唐顺之《武编》卷五《枪》，戚继光《纪效新书》卷十《长枪总说》，程宗猷《长枪法选》，吴殳《手臂录》等。这些著述不仅汇总了大量的枪术资料，而且从不同角度研究了各派枪法的优劣，提出了自己对于枪法的认识，这说明人们对枪法的认识深化了。这些理论著述的大量出现，集中反映了我国民间枪法发展到了一个新的历史阶段。

3. 剑术

由于剑属于短兵器，适合个人佩带，与大军对敌时，显然不利于攻击，因此，随着进攻和防御武器的不断发展，剑逐渐在战场被淘汰了。茅元仪在《武备志·阵练制》中也说："古之剑之施于战斗，故唐太宗有剑士千人。今其法不传。断简残篇中有歌诀，不详其说。"他又说："古之言兵者，必言剑，今不用于阵，以失其传也。余博搜海外始得之。"（《武备志·器械三》）以至连茅元仪这样的军事武艺专家都要"博搜海外"去了解它。

剑术虽从军旅中消失，但是在民间仍然比较流行。谢肇淛《五

杂俎》卷五所记载的“十八般武艺”，其中就有剑。少林武僧表演中也有剑法。《明史·隐逸传》载：相芦人徐舫“幼轻快，好击剑”。《手臂录》的作者吴殳也说，他曾向渔阳老人学剑法。《杼亭文集·石敬岩传》亦载：以枪法闻名的石敬岩，也曾向耿橘学过剑。明人宋存标在《舞剑赋》中也记述了舞剑：“其始兴也，若俯若仰。”“摇人目睛，如水涣日，如水观星。”俯仰、开合的身法和变化莫测的剑法使他眼花缭乱，可见当时剑术及其演练技巧达到了相当高的水平。

4. 刀术

明代的刀法、刀式种类繁多，《江南经略·兵器总论》记载，当时“使刀之家十五”。在倭寇人侵前，虽有倭刀输入，但大都使用传统的中国刀式。倭寇大举入侵后，军队和民间的刀术都受到了倭刀的较大影响。

虽然中国传统的刀技甚多，“但传其妙者绝寡”（《纪效新书·短兵长用说篇》），与军中其他器械技艺相比，惟其“少传”。何良臣指出：“(其）各有妙用，只要去走跳虚文花套手法，始得用刀之实。”（《阵纪·技用》）可见这些刀术已沾染了不实用的花法，也就是说，这些刀法受民间刀法的影响，更注重表演性，军事使用价值降低了。因此，军队对刀法改进和发展也就成为必然。

戚继光在抗倭战争中发现倭刀法原本有隐流刀法六势和十六势刀谱，并“得其习法，又从而演之”（《武备志·武经总要》)。戚继光发现了倭刀有很多长处，认为长刀“自倭犯中国始有之。彼以此跳舞光闪而前，我兵已夺气矣。倭善跃，一迸足则丈余，刀长五尺，则丈五尺矣。我兵短器难接，长器不捷，遭之者身多两段”（《纪效新书·短兵长用说篇》)。戚继光已充分认识到日本刀器的优良和倭寇精于刀术而产生的巨大杀伤力。何良臣亦说：“日本刀不过三两下，往往人不能御，则用刀之巧可知耳。”（《阵纪·技用》）可见倭寇刀技是比较精熟的。根据对倭寇刀技的总结，戚氏提出

了以实战为导向的训练原则，演练中要求士兵“舞路既多，疾速为上”，即熟练掌握刀法的各种变化，并在很快的速度中完成。然后，二人“以木刀对砍，举落疾速，不使人乘隙得犯，为上等”；“舞生和对熟者为中等，舞熟而对生者为下等”（《练兵实纪·练手足》）。戚氏判断刀技等级的标准既重视舞熟，即刀法技术纯熟，更重视对练中的实效性，即对熟。仅有舞熟，而对生者，无法在实战中生存，故为下等。

这时军队中有学倭刀者，如戚继光的“辛酉刀法”。民间亦有学者，如程宗猷、郭王、刘云峰、石电、吴殳等。当然军队所习与民间是有区别的。

程宗猷为使习者易于记忆，便“依势取像，拟其名”，如“拔刀出鞘势”“埋头刀势”“入洞刀势”“腰砍刀势”“独立刀势”“提撩刀势”“迎推刀势”等。每个刀势绘之以图，附以手、眼、身法、步法及刀法说明。其中刀法有拦、砍、掤、撩、搅、推、刺、格、带、压、提、削、五花等。程宗猷将他的总结所得著成《单刀法选》一书。书中既有刀势（前有二十二势，后有十二势），又有演练的线路图，“以便演习者观览”，这是迄今所见的最早的刀术线路图。实际上“单刀法”已不都是日本刀法的原样，如五花刀，就是我国传统的练法。明代刀术既吸收了日本刀法的精华，又遵照中国刀法的传统，以套路形式创编刀术，这就使得日本刀法与中国武术有机地结合起来，对武术的发展起到了积极的作用。

另外，吴殳《手臂录》卷三也有单刀法十八势，皆倭刀法，可见倭刀对我国刀法的影响之深。

从以上情况可以看到，明代中国武术家是比较开放的，在与倭寇的斗争中善于发现其刀法的精髓，并迅速将其纳入我国的武术体系之中。倭刀术输入时，正是我国民间刀法大发展的时期，明人又重实战，因此大大丰富了中国刀法。明末清初王余佑在《十三刀法》一卷中，把刀法归纳为十三法（劈、打、磕、扎、砍、捎、撩、提、托、老、嫩、迟、急）和又六法（缠、滑、拨、擦、抽、

截)。这些基本刀法的确立以及上述刀术套路图的出现，都说明当时民间刀术的发展达到了一个新的水平。

我国民间大武艺体系在明代已经形成，对后代武术的发展产生了深远影响。明代的武术家们也已经比较重视武术理论研究，形成了许多武术著作。比较著名的有俞大猷的《剑经》、程宗猷的《耕余剩技》和《少林棍法阐宗》、吴殳的《手臂录》和《峨嵋枪法》等。戚继光的《纪效新书》和何良臣的《阵纪》还记载了当时社会上其他流派的枪、棍和刀剑法，有极大的史料价值，为后世武术界所重视。

三、少林武术的兴盛

坐落在河南嵩山的少林寺，自北魏太和十九年（495）建寺后，陆续有慧光、稠禅师、圆净等僧人习武。明代少林寺演武之风极盛，成为以武功著称的名刹大寺。凡到少林寺者，都要以观武作为游此古寺的高潮或结束。明人诗文中颇多咏述少林僧习武之事。如徐学漠《少林杂诗》云："名香古殿自氤氲，舞剑挥戈送落醺；怪得僧徒偏好武，昙宗曾拜大将军"（《说嵩·风什四》）。袁宏道《嵩游记》云："……下山再宿，武僧又各来以技献，拳棍搏击如飞，他教师所束手视，中有为猴击者，盘旋踔跃，宛然一猴也。"（《袁宏道集·嵩游记》）王士性在《嵩游记》中说："寺僧四百余，武艺俱绝。"演练时，"拳、棍搏击如飞"（《说嵩·嵩游记》）。傅梅在《少林寺》诗中说："二室赞元一径通，少林寺在翠微中。地从梁魏标灵异，僧自隋唐好武名。"（《嵩书·少林寺》）可见少林寺不仅习武人数众多，而且技艺丰富多彩，经常为游人表演。

到了明代中叶，少林寺棍法已自成一派，有小夜叉六路、大夜叉六路，且均有棍谱、棍图及破法图。此外，还有两人练习的排棍六路及穿梭棍一路。戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》中介绍当时全国器械流派时说："少林寺之棍与青田棍法相兼，杨氏枪法与

巴子拳棍，皆今有名者。”程冲斗在《少林棍法阐宗·问答篇》中也说，少林寺棍法是“名闻天下”的。棍属于短兵器（这是相对长枪、大刀等兵器而言的），不过六七尺长，使用时可以扎、砸、劈、盖，是各种兵器的基础。少林棍法在明代就已形成了独具一格的流派，为发展其他器械武术奠定了基础。

少林棍法有神传之说，即所谓紧那罗王显灵以棍退红巾军的故事。据说，元朝至正年间，少林寺来了一位蓬头裸背、光着脚丫子的和尚，少林寺收留了他，留在厨房中干活。他挑柴烧火，干活很勤快，只是沉默寡言，闲来闭目打坐，不理别人，别人也不知道他的名字。数年后，红巾军起义，逼近少林，欲行抢掠，僧众一片惊恐。这个和尚便提着一根烧火棍，从灶孔里钻进去，从烟囱里钻出来，变形为高数十丈的形象，独立于嵩山之上，口中大呼：我乃观音大士化身紧那罗王是也！红巾军惊怖遁逃。这个烧火和尚也从此不知去向。少林僧众因敬畏和纪念他，便“编藤塑像，故演其技不绝”。紧那罗王从此被封为少林寺“护法伽蓝神”。《嵩山祖庭大少林寺紧那罗延示迹碑》、《嵩书》、乾隆《登封县志》、《少林棍法阐宗》都有内容大致相同的记载。此烧火和尚很可能就是民间的武术高手，少林僧众能够“演其技不绝”，一定是烧火和尚把他的棍术传了下来。这样的传说因为年代久远，自然就容易被后人附会为神话，因此就有了紧那罗王现身之说。

实际上少林棍法源出民间。俞大猷当年这样写道：嘉靖年间（1522—1566），他奉命南征，路过少林寺，“寺僧负其技之精者，皆出现呈之。予告其住持小山上人曰：‘此寺以剑技（指棍术）名天下，乃传久而讹，真诀皆失矣。’”于是他“携其僧之少有勇者二人，一名宗擎，一名普从，随往南征，三载之间谆谆示之，皆得其真诀”（俞大猷：《正气堂集·新建十方禅院碑》）。后来俞大猷又将其棍法专著《剑经》授与宗擎。宗擎回寺，“以剑诀禅戒广传寺僧”，“众僧所得最深者近百人，其传可永也”（《正气堂集·诗送少林寺僧宗擎有序》）。俞大猷所习乃“荆楚长剑”

(棍法)，传与少林寺僧之后，荆楚长剑（棍法）就自然融人而形成了少林棍法。

少林寺在棍法的基础上，对各家枪法之精华兼收并蓄，融会贯通，创造出以枪为主，兼用棍法，枪棍合一，刚柔兼施，风格独特的少林枪法。因少林枪法系统合理，精妙实用，理明法备，受到武林人士的珍视，很快传遍黄河两岸、大江南北。少林枪系主要由洪转和尚的梦绿堂枪法和程冲斗枪法组成。

俞大猷之后，明万历四十四年（1616），程宗猷述其所习，自称“少林嫡传”，“一得之见，莫非少林陶熔”（《少林棍法阐宗·问答篇》）。程宗猷自述其师为少林寺僧洪转，洪转又得授于洪纪。据吴殳《手臂录·石家枪法源流述》载，洪纪曾与刘德长较技，“手中兵器为德长拔去，乃心折，百拜请受教”。德长虽“初亦出少林”，但“自嫌技未至精，又遍游天下，而后有得”。显然，洪纪真正的功夫，师承于刘德长，而刘德长则是云游四方，学自民间。这些史料表明，少林武术是充分汲取民间武术之精华而发展形成的。

少林寺僧习练武术，身强技精，在明代中叶参加了江浙沿海的抵抗倭寇战争，取得了很大成就，赢得了全国人民的赞颂，少林武功名扬天下。《松江府志·武备志·兵事》记载，在当时全国召募的各兵种中，“以少林寺僧兵最为骁勇”，在都司韩玺的带领下，“于烟墩斩倭八十余，解上海之围”。这是明代抗倭战役前期中最大的一次胜利。据《江南经略·僧兵首捷记》记载，由天真、天池二人率领的少林僧兵四十余人，屡次作战，“大破倭寇”。据《上海掌故丛书·吴淞甲乙倭变志》载：少林寺僧临战“俱持铁棍，长七尺，重三十斤，运转便捷如竹杖，骁勇雄杰”。又称嘉靖癸巳年间（1553）的一次战斗，刚一交锋，少林“智囊僧即提铁棍一筑跃过红衣倭左，随一棍，落其一刀，贼即滚转”。少林僧月空作战时，“从贼顶过，以铁棍击碎贼首，于是诸贼气沮”。在一次遭遇战中，他们被敌人包围，寡不敌众，全部英勇牺牲。另载：“有少林僧

者，手执铁棍，以古大钱贯铁条中，长约七八尺，重约四十三斤”。曾上阵“以铁棍击杀贼寇中勇猛者十余人”。由以上史料可以看到，少林寺僧兵参加抗倭战争的人数是不少的，在战争中都英勇善战，奋不顾身，为捍卫祖国领土、保护人民的生命财产作出了贡献。为此，明廷曾数次派人祭祀嵩山，修整少林寺庙宇，许多明朝士大夫写下了赞扬的诗文。如顾炎武在《日知录·少林僧兵》中赞叹道：“嗟乎！能执干戈，以捍疆场，则不得以其髡徒而外之矣。”少林寺僧人的武功在明末得到发展并名扬海内，和他们的爱国主义行动是分不开的。

到了明代后期，少林寺僧才转而“多攻拳而不攻棍”（《少林棍法阐宗·问答篇》）。《少林棍法阐宗·问答篇》记载“或问曰：‘棍尚少林，今寺僧多攻拳，而不攻棍，何也？’余曰：‘……而拳犹未盛行海内，今专攻于拳者，欲使与棍同登彼岸也。’”明代少林武术棍先发展，拳后发展，这和明代重棍可能有关系。

明代赴少林寺学艺者不乏其人，如程宗猷、程云水、程君信、程涵初、边澄等人。程宗猷出寺后，“命工缮写图像”，“缀以歌诀于左，积录成帙，名曰《少林棍法阐宗》”（《少林棍法阐宗·纪略》）。而少林寺僧嫌技未至精，遍游天下者亦不在少数，如刘德长、洪纪、广按等人。至于宗擎、普从随俞大猷学棍法前已述之。这一进一出，不仅使少林武艺广播四方，而且使少林武术本身的内容日益丰富，技艺水平大大提高。

总之，少林武术的兴起，直至明代的进一步发展，在中国武术发展史上占有重要的一页。

四、著名民间武术家及其对武术的理论总结

明代民间武术家是比较多的。他们大多是自幼习武，武艺精湛，具有丰富的实战经验，同时又博采众家之长，编纂汇辑成武术著作，为后世留下了珍贵的资料。以下择其重要的代表人物分

而述之。

（一）程宗猷

程宗猷（1561—?），字冲斗，明代徽州（今安徽休宁）人，是一位军事家、武术著作家，少年时即有志疆场。他家境比较殷实，为了得到真传，只要听到有名师，不论多远都想办法去拜访。后来，程氏挟资游少林寺学艺，前后十余年。师从少林僧人洪纪、洪转、宗想、宗岱等，学过棍法，并与广按师傅出寺同游，对弓、马、刀、枪等武术技艺进行了研求。后师从河南李克复学枪法，师从浙江刘云峰学倭刀术，并研究了弩法。明天启二年（1622），后金入侵，他应天津巡抚李辟之召，亲率程氏子弟八十多人赴战，被任为都司佥书。他自制弩、刀、枪等兵器，滞留天津训练将士。不久李辟调职，他即辞职归故里。

程宗猷枪棍俱精，卓然成家。其枪法技艺独造妙境，当时风行海内，享有盛誉。

应当明确指出的是，程宗猷是中国枪术发展史上一位善于改革创新、有突出贡献的武术名家。其主要贡献是在洪转所创少林枪法的基础上突出了以力度见长的大封大劈和猛崩硬扎的特点，从而使力度与技巧有机地融为一体，提高了少林枪法的整体技击威力和实用技击价值，进入“大而不笨，巧而不浮，精妙实用，刚柔兼备”的上乘阶段。仅从程宗猷大力提倡的“崩枪法”就可看出他在枪术上的高深造诣与远见卓识。《程冲斗十六枪势》中就载有七种崩枪法，即霸王上弓、铁牛耕地、崩靠、活崩对、死崩对、活崩退、翻身崩退，它们包括了现代枪术中的定步崩枪、活步崩枪、转体崩枪，上、中、下三路崩枪法尽含其中。现代武术不论是规定枪术套路还是传统枪术流派，崩枪都是必备的枪法。但在数百年前，程氏为此遭到强烈的非议，清代枪术家吴殳在《手臂录·程冲斗十六枪势》中说：“敬岩、真如从无崩字，竿子腰软则有之，冲斗盖棍法耳。至于活崩对以下五法……彼皆棍中之法，用于枪，大误

人矣。”其实程冲斗枪法是集前人之大成，他认为大枪身长及远，体重力猛，大劈、猛崩、硬扎是大枪得天独厚的优势，也是大枪称霸武林的特殊技能。他经多年的潜心研究，明确提出：“制胜之方其要亦唯以中平为主，虽有掤拿勾捉等法，深思临敌便捷可望常胜者，无过大封大劈为最。”（《长枪法选·长枪说》）这决不像吴殳在《手臂录》中所说的“冲斗自取其性之所近，专抽少林刚猛之法以教”。

《耕余剩技》是程宗猷所撰写的最重要的一部关于武术的书。明万历四十四年（1616）著《少林棍法阐宗》，天启元年（1621）续成《蹶张心法》《长枪法选》《单刀法选》，与前《少林棍法阐宗》合刊行世。天启年间（1621—1627），有《少林棍法阐宗》三卷、《单刀法选》《长枪法选》和《蹶张心法》各一卷，以上各书总名《耕余剩技》。

（二）张松溪

张松溪（1522—1566），明代浙江鄞县（今属浙江宁波）人。师从孙十三老学得内家拳法（孙言其法秉承宋之张三丰），擅长搏击，以内家拳艺享誉宁波府。《宁波府志·艺术·张松溪》记载：“松溪为人，恂恂如儒者，遇人恭敬，身若不胜衣，人求其术，辄逊谢避去。嘉靖年间，有少林寺僧七十余人，闻松溪名，至鄞求见，松溪初蔽匿不见，后有少年怂恿之，试一往，见诸僧方校技酒楼上，忽失笑。僧知其松溪，求试。松溪袖手坐，一僧跳跃来蹴，松溪稍侧身，举手送之，其僧如飞丸陨空，坠重楼下几毙，众僧始骇服。”张松溪到70岁时，还能将三块各重数百斤圆石重叠在一起，举左手侧面劈之，三石皆分为二，可见功力之深。其拳技为内家拳系，其法主要用于御敌，擅长点穴，非遇到困危不发，发则所向披靡。

张松溪禀承师训，择徒十分严格。黄宗羲《王征南墓志铭》称其徒不过三四人，而四明叶继美、近泉为最，所以流传于四明。

沈一贯《博者张松溪》则谓其“所教徒仅仅一二，又不尽其法”，未指明他所授为何人，仅知其徒之拳术造诣不及乃师。张氏的授徒方式与中国很多武术家类似，对后代武术的传承有很大影响。

张松溪练武有所谓“五字诀”—— 勤、紧、径、敬、切。前三字相传为老师所授，后两字为张氏自创。沈一贯的“妄为之解”记载了内家拳讲究后发先至等一些战术和技术特点，也记载了松溪及其徒弟亲自担水劈柴等朴实的生活作风。

（三）石电

石电（? — 1635），号敬岩，江苏常熟人，明朝武术家。他少年时代师从本县耿橘学双刀，并能挽强超距。后师从少林僧洪纪学枪、棍法。37 岁时与洪纪同往真定拜刘德长为师，学枪法两年，自言“身前三尺枪圈子中，蝇蚊不能入”（吴殳：《手臂录·石家枪法源流述》），后人称其法为“石家枪”。又与浙江刘云峰同学倭刀，尽得其技。沈萃祯备兵太仓时，招募东南技勇练兵教士，敬岩应聘授教。崇祯六年（1633），寓至娄县（今上海松江）授徒，门徒有吴殳、陆桴亭、夏君宣、夏玉如等。

（四）吴殳

吴殳（1611 — 1695），字修龄，号沧尘子，江苏娄江（今江苏浏河）人，明末清初武术家。起初为书生，后看到中原多事，开始习读兵法，骑马射箭。师从石电学枪法，于程冲斗之书得棍法，于洪转之书得少林枪法，于郑华子得马家枪法，于倪近楼得杨家、沙家枪法，于聊城（今属山东）得韩氏枪法，最后得程真如峨嵋枪法。留心击刺三十余年，“好与四方枪师为戏”，并“屡折枪师”。由此可见，吴氏习武注重交流，并且所学武术极为广博，为后来的研究奠定了坚实的基础。著有《手臂录》，分四卷与附卷，清康熙十七年（1678）八月问世。该书主要讲枪法，为古代枪法、枪诀作了注，对所得之诸家枪法一一分析与评价，并结合自己的体会详细

解说了枪法的应用与变化。

吴殳不仅对枪法有研究，而且对狼筅、藤牌、腰刀、叉、大棒、双刀、剑、筅枪等兵器均有研究。曾师从渔洋老人学过剑术，师从项元池学过双刀。《手臂录》一书中有其所著“单刀图说”“诸器编说”“叉说”“狼筅说”“藤牌腰刀说”“大棒说”“筅枪说”“剑诀”“双刀歌”和“后剑诀”等。《手臂录》一书还转载有程真如《峨嵋枪法》和洪转《梦绿堂枪法》，两者皆为我国古代珍贵的武术资料。

（五）王余佑

王余佑（1615—1684），字介祺，号五公山人，明末清初武术家。卒后其学生私谥为文节先生，自称为献县（今河北献县）人，一说为直隶新城（今河北新城县）人。他早年受业于孙奇逢（明万历进士），学习兵法，并随其征战。明朝灭亡后，又从奇逢讲性命之学，隐居五公山聚众授徒，因此得到五公山人的名讳。他虽然隐居山野，“然性不平，好武健，雅不欲以腐木烂草掷此生平，虽巢栖薇茹，时一室叫跳，故独慕陈同甫之好谈霸王大略”。“复熟览天下之大势，推求古今帝王得失成败之机……然后标为十目，各成一卷，摭以古事，定以今评”（王余佑：《乾坤大略·总序》）。王余佑喜读孙吴兵法，习技击，善枪法、刀法。清军入关时，其父同殉，次兄手刃告密仇家三十余口，因此而亡命隐淇县。余佑隐身居五公山双峰，益博读书，尤邃于韬钤。清初教育家颜元常师从王余佑，李恕谷也常迎余佑至家中，传枪法，刀法。所著有《拳术》《十三刀法》。

（六）刘德长

刘德长，明代人，初为少林寺僧。自嫌技未精，又遍游天下，博学他人所长，刻苦练习，而后枪技特绝，有“枪之近祖”的美誉。后受边帅征召，弃僧还俗，官至游击将军。真定（今河北正

定）巡抚中丞韩晶宇聘请他教自己的部将和儿子习武。常熟石电和少林武僧洪纪见到刘氏，洪纪与之较技，败于刘氏手下。洪纪遂与石电同拜刘氏为师学艺，他的门徒中，山东王富、常熟石电及韩二公子最为著名。

（七）边澄

边澄，明朝中期慈溪（今属浙江）人。15岁时以力量著称。客居山东时，戏以肩当下坡车，车止不行。当听说少林寺僧以搏击闻名天下时，就赶赴少林寺，在寺里烧火做饭三年，暗学武艺。由于学习刻苦，深悟搏击之法。后来游行江湖之间，没有遇到敌手。一次于姚江（浙江余姚）“酒市饮醉，忤士，召至百余人围攻，澄不动，直持帨缠其槊，举足一奋，出群槊外，众投槊伏谢。正德年间，倭寇来贡，有善枪者，闻澄名，求一角。倭十余人，各执枪争先进攻，澄举扒一挥，枪皆落。后者复枪围之，澄一作声，直超其围，抽扒拟一二倭而弗杀，以示巧。”正德十五年（1520），檄取边澄与金华锦张二人，“会北兵校艺，北兵举双刀，捷如弄丸，澄以梃击之，两刀齐折，北兵气沮”（《宁波府志·艺术·边澄》）。

（八）王圻

王圻，上海人，嘉靖四十四年（1565）进士，仕途不顺，晚年筑室于淞江之滨，以著书终老。他在《续文献通考》中记载了明代民间武术流派的若干名目，为后世研究明代武术的发展流变提供了很多珍贵的资料。

王圻记载了当时“使拳格兵器之家”约十三家，并说这些拳法流派“教师相传，各臻妙际”。与其子王思义合辑《三才图会》，明万历三十五年（1607）刊行。全书共一百零六卷，分天文、地理、人物、身体等十四门。其“人事部”载有《射法图器》《马箭图》《拳法图》《枪法图》《棍法图》《旁牌势图》等，多采自《纪效新书》。此书“器用部”又从《武经总要》中精录

了不少武术器械图解。

（九）其他民间武术典籍

除了上述武术家及其武术著述外，明代著名的武术典籍还有一些。

1.《江南经略》

《江南经略》，明代郑若曾著，明万历四十二年（1614）刊行。共八卷，每卷分上、下。卷八上《兵器总论》中记述了使枪之家十七，使刀之家十五，使剑之家六，使弓弩之家十四，使棍之家三十有一，使杂器之家十，使钯之家五，使马上兵器之家十六，使拳格兵器之家十一。其中"枪术有杨家三十六花枪、马家枪、金家枪、张飞神枪、五显神枪"。有关拳术流派的记载与王圻的《续文献通考》略同，仅赵家拳一项内容稍异。

2.《五杂俎》

《五杂俎》，明谢肇淛撰。谢肇淛，字在抗，文学家，福建长乐人。明万历年间（1573—1619）进士，官至工部郎中。《五杂俎》共十六卷，系涉及范围极广的笔记小品。其说分天、地、人、物、事五部，卷一"天部"有太极释，卷五"人部"有"武艺十八般，而白打居一"的记载。有"河南少林寺拳法，天下所无。其僧游方者，皆敌数十人"及"正统己巳十四年（1449）之变，招募天下勇士，山西李通者，行教京师，试其技艺，十八般皆能"等有关武术内容的记述，还记有十八般武艺的具体名称。此书有万历如苇轩本，中华书局曾重印。

3.《涌幢小品》

《涌幢小品》，明朱国桢（？—1632）著。朱国桢，明末大臣，史学家，字文宁，浙江湖州人。《涌幢小品》是朱国桢闲居

在家时，从万历三十七年到天启元年（1609—1621），费了十三年的工夫著成。卷十二“兵器条”记述了当时的武术家及拳械等情况。如“武艺十八事：一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二锏、十三挝、十四棍、十五叉、十六钯头、十七绵绳套索、十八白打”。并解释“白打”即“手搏之戏”。由此可以了解到明代钢铁所制的兵器已经很发达了，同时又可以了解到人们通常所称十八般武艺的具体内容。

4.《阵纪》

《阵纪》，明何良臣著。何良臣，字惟圣，号际明，浙江余姚人。嘉靖年间（1522—1566）从军，官至蓟镇游击将军。万历辛卯（1591），《阵纪》刻本问世。后经河南徐元、善长甫，三原李锡龄、孟熙重校。共四卷，凡二十二类，共六十六篇，皆述练兵之法。一卷曰募选、束伍、教练、致用、赏罚、节制，二卷曰奇正、虚实、众寡、率然（伍）、技用，三卷曰阵宜、战令、战机，四卷曰催陷、困势车战、骑战、步战、水战、火战、夜战、山林谷泽之战、风雨雪雾之战等。该书的主要内容是各种战阵，也不乏武艺训练。

5.《投笔肤谈》

《投笔肤谈》，成书于明嘉靖至万历年间（1573—1619），是明代重要的兵书。作者隐其姓，仅署名“西源逸士”，实为浙江解元何守法撰。书分上、下两卷，作者“仿《孙子》之遗旨”，全书分列十三篇。上卷六篇，即《本谋》《家计》《达权》《持衡》《谍间》《敌情》，下卷七篇，即《军势》《兵机》《战形》《方术》《物略》《地纪》《天经》，深寓哲理。对对抗性散手等战略、战术谋划，作战运筹，指挥艺术有一定参考价值。全书逻辑严密，言而有据，反映出作者有极高的军事理论素养。

第四节　养生体育的继承和发展

有明一代，我国的养生体育在经过漫长的发展历程后，开始进入兴盛时期。这一时期繁荣的景象主要表现为以下几个方面：第一，养生著作大量涌现；第二，养生在医学上得到广泛应用，与医学的结合趋于紧密，不仅有众多的医学家在他们的医学著作和医学实践中引用、运用养生思想、方法，而且不少养生著作就出自医家之手，如曹元白撰写的《保生秘要》就是一本继隋代巢元方《诸病源候论》之后论述养生疗法较为详尽的专著；第三，明代诸儒也像宋代的理学家一样，对静坐法情有独钟，静坐法的理论和方法有了进一步的发展，出现了高攀龙的《高子遗书》、袁坤仪的《静坐要诀》等。

一、导引养生在医学上的广泛应用

隋唐时期，导引养生已上升为一种正规的医学治疗方法，《诸病源候论》列举了导引养生法三百余种，分别针对一百五十七种病症的防治，开创了导引养生疗法的新时代。宋代医学巨著《圣济总录》收集了不少导引养生疗法。金元四大家更是站在实践的角度上对导引养生疗法进行了有益的探索。但总的来说，由于正统儒家思想的干扰，导引养生疗法被视为“外道”，始终未得到认可。入明以后，一方面由于导引养生疗法实践的深入，其作用日益深入人心；另一方面由于王文禄、高濂、李时珍、张介宾等儒家、医家有识之士的疾呼，养生在社会上的地位以及在医学中受重视的程度大为改观。

明嘉靖二十九年（1550），王文禄撰著《医先》一书，旗帜鲜明地强调养生在医药之先。他以儒家经典为依据，对当时视养生为

异端的见解进行了批判。他说："今以养德属儒，曰正道：养生属仙，曰异端，误矣！身亡而德安在哉？……故曰：养德、养生无二术也。""保养之道，可以长年，载之简编，历历可指。即易有颐卦，书有无逸，黄帝有内经，论语有乡党，君子心悟躬行则养德、养生兼得之矣，岂皆外道荒唐说也。"（高濂：《遵生八笺》卷一）成书于明万历十九年（1591）的《遵生八笺》同样认为养德、养生应当并重。

明代大医学家李时珍主张仙、医相通。他认为经络学说既是医学的基本理论，也是导引养生学的理论基础。本着"萃集于左，以备学仙、医者筌蹄之用"的目的，他于明隆庆六年（1572）撰著成《奇经八脉考》一书。

儒而医者的张介宾，对导引养生极为重视，他也认为养生、医学是相通的。天启四年（1624），他编著成《类经》一书，书中他不顾"异端""外道"的非议，对导引养生在医学上的作用极为推崇。书中把《内经》经文分为十二类，而把有关养生的经文列为第一类——摄生类。

经过众多有识之士的提倡，医学与养生学相通、导引养生在医学上有独到作用的观点得到社会的普遍重视，从而推动了导引养生在医学中的广泛运用。

二、静坐法的演变与发展

由于理学开创者周敦颐"主静"说的影响，宋明理学普遍重视静坐。但理学家对于"静"的认识不同，周敦颐（字茂叔，号濂溪）认为"主静立人极"，把静看做是人生的准则；"二程"受学于濂溪，但不完全主静，讲究"定"和"敬"，认为理想的生活应当内外合一、动静皆定，不必专求静；朱熹也重静，主张以静为本、动静相兼；陆九渊（字子静，号象山）主静，但也反对废动求静。

明初的大多数名儒，如曹端、吴与弼、薛瑄、胡居仁等，宗法朱熹的理学，他们对“静”的看法也大体同朱熹。但吴与弼的弟子陈献章（字公甫，世称白沙先生）对于“静”的看法，又回到周敦颐的观点——专以守静为功夫，认为“为学须从静坐中养出个端倪来”。

稍后于陈献章的王守仁（字伯安，世称阳明先生），进一步发展了陆氏“心学”，他对于静的看法大体同朱熹和陆象山，主张动静相兼，不赞成舍动求静。认为静是心之体，动是心之用，只知静养是不够的，必须“在事上磨炼，方立得住，方能静亦定、动亦定”。

王守仁的弟子王畿（号龙溪）在静功方面颇有造诣，著有《调息法》一篇；王守仁的另一弟子罗洪先，主张收敛寂静，著有养生专著《万寿仙书》，但没有谈静坐法。

与王守仁同时代的王庭相[1]，著有养生名著《摄生要义》，对静功极为重视，但也没有谈静坐法。他认为存想与按摩应当结合进行，以达到相得益彰的效果。

明代对静坐法论述较详细的是高攀龙（字存之，东林党首领之一），他极力推崇程朱理学，后人将其论著集成《高子遗书》，书中对静坐法有较多论述。高攀龙的静坐方法，力主自然，讲究平常，认为“静坐之法，不用一毫安排，只平平常常，默然静去”即可。他还认为“心即精神不外驰，即内凝”，静坐不必有意入静，精神不外驰就行了。

在诸家重视静坐的基础上，明代产生了论静坐的专书——《静坐要诀》(后人或称《袁了凡先生静坐要诀》)。该书作者袁黄，字坤仪，号了凡，是程朱理学的崇拜者，但与过去“坐在禅床上骂禅”、排佛不同，他旗帜鲜明地认为“静坐之诀，原出于禅门，吾儒无有也”，他还曾师从云谷和尚和妙峰和尚学天台宗功法并尽得

[1] “导引约法十六势”（十六段锦）就是他创编的。

要诀。该书对佛教天台宗的坐禅方法进行了系统全面的论述，是一本考察、研究佛教坐禅的重要文献。

与袁黄同时供职于太医院的医学家龚廷贤、龚居中对静坐法也进行了论述。龚廷贤在其《寿世保元》一书中有《呼吸静坐妙诀》，其静坐方法为：

每子午卯酉时，于静室中，厚褥铺于榻上，盘腿趺坐，瞑目不视，以棉塞耳，以绝念虑，以意随呼吸一往一来，上下于心肾之间，勿急勿徐，任其自然。坐一炷香后，觉口鼻之气不粗，渐渐和柔。又一炷香后，觉口鼻之气似无出入，然后缓缓伸足开目，去耳塞，下榻行数步，偃卧榻上，少睡片时起来，啜粥半碗，不可作劳恼怒，以损静功。每日依法行之，两月之后，自见功效。

龚居中在其《红炉点雪》中有《静坐工夫》，其静坐法为："清心释累，绝虑忘情，少思寡欲，见素抱朴，学道之工夫也。心清累释，足以尽瑕；绝虑忘情，足以静世；思欲俱泯，足以造道；素朴纯一，足以知天下安乐之法。日务少食宽衣，于二六时中，遇闲暇，则入室盘膝静坐，心无杂想，一念规中。丹法云：人心若于天心合，颠倒阴阳止片时。以心观道，道即心也，以道观心，心即道也。若能清心寡欲，久久行之，百病不生。"

至此，静坐养生法已趋于完善和定型。

三、诸家养生著作简介

（一）臞仙与《活人心法》

臞仙，即朱元璋第十六子朱权，别号涵虚子、玄洲道人，又自称大明奇人，封宁献王，精通养生学。他多才多艺，著有《通鉴博论》《汉唐秘史》《史断》《文谱》《诗谱》《异域志》等，与养生有关的著作主要是《活人心法》。该书著于洪武十二年(1379)，分上、下两卷，上卷主要讲养生、导引，下卷叙述医方。

（二）高濂与《遵生八笺》

高濂，字深甫，别号瑞南道人，浙江钱塘（今浙江杭州）人，为明代著名的诗人、戏曲家，工乐府，明代著名戏曲家屠隆称赞他“家世藏书，博学宏通，鉴裁玄朗”。高氏著有南曲《玉簪记》《节孝记》及诗文集《雅尚斋诗草》。《遵生八笺》为其杂著，全书以“遵生”为要旨，把医药卫生、文学艺术、花卉园艺等纳入了养生的范畴，体现了作者养生生活化的思想倾向。全书从八个方面（八笺）、分十九卷、五十余万字论述和介绍了养生之术、祛病之方，其资料之丰、知识之全、议论之详，实为罕见。该书八笺的内容如下：

第一，《清修妙论笺》两卷，把培养人的德行作为养生第一要务。作者从儒、佛、道三教中摘录名言确论对修身养性之道、保精惜气之法、永年夭生之理、弃私去欲之义等进行了论述。

第二，《四时调摄笺》四卷，分春、夏、秋、冬，作者根据四时季节的不同，分别介绍了不同的养生之道，其中对五脏的保健介绍比较详细。

第三，《起居安乐笺》两卷，围绕“节嗜欲，慎起居，远祸患，得安乐”这一宗旨展开，论述详尽，方法简便、易行。

第四，《延年祛病笺》两卷，为全书的“书眼”，是精华部分，行气导引为其主要内容。

第五，《燕闲清赏笺》三卷，把赏鉴清玩列为了养生的主要内容，笺中对文房四宝的品藻、铜玉器的鉴赏以及绘画、古琴的鉴别等进行了论述，并详细地介绍了牡丹、兰、菊、竹的栽培与护养。

第六，《饮馔服食笺》三卷，把饮食作为养生的一个主要方面，以“日常养生，务尚淡薄”为宗旨，对饮茶进行了详尽的叙述，对汤、粥等四百余种饮膳的做法进行了介绍。

第七，《灵秘丹药笺》两卷，为医药方剂专章，共收录了作

者多方咨询所得、抄录的客谈经验等方剂，极具医药研究价值。

第八，《尘外遐举笺》一卷，作者认为“隐德以尘外为尊，唯遐举者称最”，共录入尘外高隐者百余人，他们“心无所营，物无容扰”，故得以“养寿怡生”。

八笺如斯，作者认为文字仅仅是了解意图的工具，“尊生之妙者，毋于此过求，亦毋以此为卑近也”，养生的关键在于“得鱼忘筌”“得意忘言”“心悟躬行”，作“出尘罗汉，住世真仙”，如此“乃可与谈道”（高濂：《遵生八笺·原叙》），如此才能达到养生的目的。

（三）周履靖与《夷门广牍》

周履靖，字逸之，号梅颠道人，所著《夷门广牍》为类书，分艺苑、尊生、博雅、书法、食品、草木等十二类。书中与养生关系最大的是尊生类，该类收集了十二部养生专著，分别为《胎息经》《天隐子》《赤风髓》《练形内旨》《玉函秘旨》《金笥玄玄》《逍遥子导引诀》《修真演义》《既济真经》《唐宋卫生歌》《益龄单》《怪病单》。其中《修真演义》和《既济真经》未刊印。《赤风髓》为周履靖编撰，吴惟贞续增。

内丹理论认为：“心有血焉，谓之赤风之髓。其流入脑谓之海，其流入华池谓之神水。”丹书称脑为元神之府，泥丸九宫皆存于脑，“玉池清水灌灵根，审能修之可长存”，口津（华池神水）与人体健康有极大的关系，历代养生文献对其都极为重视。周履靖以“赤风髓”命名他所辑录的养生功法，可见其重要性。《赤风髓》共辑有“太上玉轴六字气诀”“幻真先生服内元气诀”“李真人长生十六字妙诀”“胎息秘要歌诀”“祛病延年六字法”“八段锦导引图”“诸仙行功四十六图”“五禽戏图”“华山十二睡功图”等。

（四）胡文焕与《寿养丛书》《格致丛书》

胡文焕，字德文，号全庵，一号抱琴居士。明代钱塘（今浙江

杭州）人，是一位学识渊博的学者。他编辑了《格致丛书》《寿养丛书》，校正《事物纪原》，撰写了《助语辞》。他对养生学的主要贡献是把一些养生秘本汇集起来，使之流传于世而没有遗失。如《寿养丛书》辑有《三元延寿书》《寿亲养老全书》《山居四要》《修真秘要》《锦身机要》《摄生集览》等；《格致丛书》则主要包括《养生导引法》《类修要诀》《三元延寿参赞书》《养生食忌》《保生心鉴》《养生月览》《养生类纂》《摄生要义》《山居四要》等养生专著。

《锦身机要》署名混沌子撰，卷首有鲁至刚序。该书所载内容主要是导引法，共分三卷。全书共三十六种功势，有诗有注有图，每势均前有七言歌诀，然后是具体动作的注解。该书每卷介绍十二个动作：上卷均以“龙”命名，如“摆尾龙”“踏地龙”；中卷均以“虎”命名，如“出洞虎”“安神虎”；下卷均以“龙虎”命之，如“龙虎交加”“虎动龙引”等。

《摄生集览》，佚名，文甚短，共一百八十七个字，内容像“绪论”，与“集览”之书名不符，疑是残文。书中以草木生长需灌溉为喻，认为人体养生要靠保养。作者认为古今保养有三种：第一种，养神，即恬淡虚无，神不内耗；第二种，惜气，即固精保元；第三种，提防疾，即饮食适时，温凉合度，谨防外邪。

《修真秘要》，佚名，王蔡为之作序并刊行，他说：“余得此集，岂容自私，遂付诸梓，以广前人修己治人之意。”该书以导引图说为主，共辑有四十九种导引图，且都有图名和文字说明。书中尚有《真人调气法》《神仙杂术》《房中补益》《饮食禁忌》等，对吐纳、饮食起居等也进行了较好的整理和论述。

《养生导引法》主要叙述巢元方《诸病源候论》中的各种养生导引法，辑录了“蛤蟆行气法”“鱼鳖行气法”“龙行气法”“彭祖谷仙卧引法”“五子乔八神导引法”“五禽戏法”等。

《类修要诀》分上、下卷和续附三部分，内容主要是收集了关于养生的各类歌诀。

（五）冷谦与《修龄要旨》

冷谦，字启敬，号龙阳子，浙江武林（今浙江杭州）人。《修龄要旨》署名冷谦作，是明代养生文献的代表作。作者根据医疗保健的实际需要，对养生功法和文献进行汇集、编著，文字简练，功法实用易学。其中“养生十六宜”是重要的养生文献，其文曰：“面宜常擦，发宜常梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜常闭，津宜常咽，气以常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常护，囊宜常裹，言语宜常缄默，皮肤宜常干浴。”

除此之外，明代养生著述还有陈继儒的《养生肤语》、万全的《养生四要》、铁峰居士的《保生心鉴》、王廷相的《摄生要义》、龚廷贤的《寿世保元》等。

第五节　球类活动的发展变化

明代，球类活动逐渐走向衰落，很多的项目已经不如唐宋时期那样盛行了。蹴鞠活动在明代是最为流行的，但同宋代比较起来，比赛的对抗性逐渐弱化，休闲娱乐性成为主要发展趋向。马球活动的开展也不如前代，只是作为宫廷礼制或在民间节日活动中才偶尔可以看到。捶丸在明代统治阶级中是一种比较受欢迎的高雅休闲活动，连皇帝也以捶丸为乐。由于受到限制，只有富贵人家才有机会把玩，所以此项活动未能在社会上广为开展。

一、蹴　鞠

蹴鞠活动在明代是各种球戏活动中最流行的一种，是皇室贵族、宫廷宫女、杂技艺人、儿童、部分民间女子、文人消闲娱乐的重要方式。但在民间，这项活动已经不见了宋元时期广泛流行的情

景。从明代蹴鞠的整体发展情况看，内容基本上没有新的变化，比赛中不设球门的活动成为主要形式，对抗性逐渐弱化，休闲娱乐性逐渐成为主要趋向。

从汪云程所著《蹴鞠图谱》可以看出，明代蹴鞠大都沿用宋元时期设球门的竞赛和不设球门的比赛，对各种比赛方法、技术名目都作了不同程度的改造。这从踢球的技法（即相关史料中常说的"解数"）、比赛的制度等方面可见一斑。当时对于解数的记载有：在不设球门的一人场户比赛中，逐渐把踢球的花式固定下来了，或打"三截解数"，或打"成套解数"，或打"坐地解数"。三截解数分为"上截、中截、下截"：上截解数有三十一个球法，中截解数有七个球法，下截解数有十一个球法。成套解数有十一个球法。坐地解数有十二个球法。"二人场户"同宋代《事林广记》所记相同，但与元代《戏球场科范》记载的"打二"方法有很大差别，已经无"每人对立，各用左右膝，一来一往三五百遭"的踢法。

明代蹴鞠活动除单球门比赛制度与宋元大致相同外，一般场户所流行的大约只剩下了一人场到三人场，其他几种方法已经不再受到重视。三人场的竞赛方法比以前多，除小官场、三不顾和出尖外，开场时均为三人，即校尉、茶头、子弟。三人间站位距离相等，校尉过球给子弟，子弟用右小腿过球给茶头，踢过一周才许用杂踢。

汪云程在《蹴鞠图谱》里把四人场到十人场都削去了，其理由是："巧立名色，错乱喧闹，颇为不经。"实际上这七种蹴鞠竞赛并不"错乱"，作者以"不经"二字就简单否定这些赛制，也就深刻反映了明代人对这些赛制踢法已经不再重视了。

明代陈继儒编辑的生活百科类书籍《万宝全书》收有《戏球场科范》，内容与《事林广记》相仿，这说明蹴鞠活动在当时的家庭生活中还是一项非常重要的娱乐活动。

明代宫廷中常行蹴鞠之戏，如《明宣宗行乐图》长卷中即绘有朱瞻基观赏侍臣蹴鞠的情景：他坐在绿荫树丛下平顶无壁的长方

形小棚中，棚侧各有三人，似侍臣，棚前正中三人正在踢球，似三人场。右边两人一组，捧一球准备，左边有两人在观看[1]。《明史纪事本末》还有明武宗朱厚煦踢球的记载，文安县的张茂，因太监张忠的关系“出入禁中”，在专供武宗娱乐的“豹房”中，看见武宗正在“蹴鞠”。王誉昌作的《崇祯宫词》里有诗写道：“锦罽平铺界紫庭，群衫风度压娉婷；天边自结齐云社，一簇彩云飞便停。”（《明宫词·崇祯宫词》）这首宫词描写的便是宫女们陪伴着明末崇祯皇帝的宠妃进行蹴鞠的情景。这些足以说明在明代宫廷中蹴鞠之戏是非常流行的。

明代民间女子蹴鞠之例不少。有古籍记载说，开封为教士乐伎汇集之重镇，在皮场庙南的富乐院内，“多有出奇美色伎女”的“蹴圆”活动。张岱《陶庵梦忆》之“扬州清明”条记载，扬州清明时节，城中男女毕出，以“斗鸡蹴鞠”为乐。上海博物馆所藏明杜堇《仕女图》中有仕女蹴鞠的一段画面。画面反映了当时蹴鞠是沿袭唐之风俗，以一般场户的蹴鞠活动为主[2]。

当时的蹴鞠活动在民间主要是以民间女子艺人卖艺、富贵家庭女子娱乐和青楼妓女陪客的方式而存在的。陈继儒《太平清话》卷四就有明代民间女子艺人以精湛的蹴鞠技艺卖艺谋生情况的详细记载：“国初彭氏云秀，以女流清芬，挟之技游江湖，叩之，谓有解一十有六，詹同文赠之以《滚弄行》。”所谓“滚弄”，就是形容全身触球玩弄，球起伏于身上而不坠地。明末清初诗人李渔在《美人千态诗·美人踢球》中曾描述：“蹴鞠当场二月天，香风吹下两婵娟。汗沾粉面花含露，尘拂蛾眉柳带烟。翠袖低垂笼玉笋，红裙拽起露金莲。几回踢罢娇无语，恨杀长安美少年。”（《笠翁诗集》卷二）这些诗文生动地描写了明代妇女参加蹴鞠活动的情景。当时的女子用小脚来回踢几次就累得连话也说不出来了。明代

---

[1] 崔乐泉．中国古代体育文物图录．北京：中华书局，2000：29．图 17．

[2] 崔乐泉．中国古代体育文物图录．北京：中华书局，2000：29．图 15．

女子缠足之风日炽，缠足严重限制了行动自由，不便进行运动，因此，女子蹴鞠不可能再做复杂的踢球动作，竞技性也就不可能太强，蹴鞠逐渐演变成一种休闲娱乐活动。

明代封建礼教逐渐占据了统治地位，尤其是对文人的影响至深。文人因此崇尚静思，对于蹴鞠等体育活动少有涉及。不过，文人还是有一定的人群参与蹴鞠活动。在《明史·徐舫传》中就有记载："徐舫……幼轻侠，好击剑，走马、蹴鞠。"万历年间，南京太常博士臧懋循就是个球迷，明代剧作家汤显祖诗中说的"深灯夜雨宜残局，浅草春风恣蹴球。"（《送臧晋叔谪归湖上》，《汤显祖诗文集》卷七），就是指臧氏。在明王圻的《三才图会》中还有一幅三人场户的蹴鞠图，图中所绘的蹴鞠者的形象皆为长袍阔袖、髯须飘拂的文人学士模样（图29）。当然，与前代相比较，明代文人的蹴鞠活动已经逐渐衰落了。



图29　明刊本《三才图会》中的蹴鞠图

明代，蹴鞠活动还是儿童游戏的重要方式。明代传世瓷器上常常能看见儿童踢球图，但这些儿童蹴鞠活动的场景却在文献上看不到记载。产于明初的五彩瓷碗上和明宣德青花瓷上画有三人场的儿童蹴鞠图。产于正德年间的青花瓷碗和明末的青花瓷碗上则画着二人场的儿童蹴鞠图。图中儿童们的蹴鞠动作活泼异常，栩栩如生，这正是明代民间儿童以蹴鞠游戏娱乐的真实写照。

“寒食蹴鞠”是中原地区的传统民俗节日。在明代，很多地方还保留有此风俗，这也是蹴鞠得以在民间继续开展的重要民俗文化基础。在山东，“蹴鞠竞当场，秋千飞过墙。乡俗吾同乐，仕途尔自忙”（《李开先集·寒食依岩亭宴客兼观蹴鞠秋千》）。在北京，“挟妓闲游美少年，碧车骢马锦丝鞍。朝阳门外青青地，五霸阳阿又蹴圆”（朗兆玉：《都下清明竹枝词》）。

不过，蹴鞠活动在明代的社会地位是每况愈下的。这项活动不仅常常被文人所不齿，史书中也常把它和败兵亡国、社会上的不良现象以及受世人鄙视之徒相联系，甚至还出现了禁止蹴鞠的情况，这对蹴鞠活动的影响是非常大的。如《明史·张士诚传》记载，拥兵三吴、称兵割据的吴王张士诚的弟弟张士信，“每出师，不问军事，辄携樗蒲、蹴鞠，拥妇女酣宴。”而张士诚为人，外迟重寡言，似有器量，而实际没有远大抱负，“甫至军，所载婢妾乐器踵相接不绝，或大会游谈之士，樗蒲、蹴鞠，皆不以军务为意”。

“刘六名宠，其弟七名宸，文安人也，并骁悍善骑射。先是，有司患盗，召宠、宸及其党杨虎、齐彦名等协捕，频有功。……宦官张忠与邻，茂结为兄，夤缘马永成、谷大用、于经辈得出入豹房，侍帝蹴鞠，而乘间为盗如故。”（《明史·马中锡传》）

张忠，霸州人。“正德时御马太监，与司礼张雄，东厂张锐并侍豹房用事，时号三张，性皆凶悖。忠利大盗张茂财，结为弟，引入豹房，侍帝蹴鞠。”（《明史·张忠传》）

由此可见，在明代踢球已被认为是和淫乐、兵败、亡国相联系的社会恶习。朱元璋称帝后，传旨严禁军人踢球。以后又发生了禁

止民间蹴鞠的情况，《明熹宗哲皇帝实录》卷五十五记载："己未，上传严禁民间举放花炮、流星、击鼓、踢球。"此时的蹴鞠已不再是节日的活动内容，也不再是宴会上的节目，而是和放荡行为相联系的娱乐活动。这一点在其他古籍以及文学作品中都有着十分清晰的表述。《金瓶梅》第十五回中，有一段描写西门庆在丽春院看妓女李桂姐踢球的事：西门庆正唱在热闹处，见三个圆社向前来打个半跪。"西门庆平昔认的，一个唤白秃子，一个唤张小闲，一个是罗回子。因说道：'你们且外边候候，待俺们吃过酒，踢三跑。'西门庆吃了一回酒，出来外面院子里先踢了一跑。次教桂姐上来，与两个圆社踢。一个楂头，一个对障，勾踢拐打之间，无不假喝彩奉承。就有些不到处，都快取过去了。反来西门庆面前讨赏钱，说：'桂姐的行头，比旧时越发踢熟了，撇来的丢拐，教小人们凑手脚不迭。再过一二年，这边院中似李桂姐这行头，就数一数二，强如二条巷董官女儿数十倍。'"。《金瓶梅》第十五回还写道："有《朝天子》一词，单表这踢圆始末：在家中也闲，到处刮涎，生理全不干，气球儿不离在身边。每日街头站，穷得他不趋，富贵他偏羡。从早晨直到晚，不得甚饱餐。"上述描写不仅表明了明代的踢球纯属娱乐性质，同时还充分反映了明代人对蹴鞠艺人的鄙视态度。这种态度的形成有其历史过程，也有当时的社会风气和思想基础。明代是我国理学完善的关键阶段，理学思想对于中国传统文化娱乐形式的影响至深。在承认一部分娱乐形式合理化的过程中，理学也不可避免地以其价值标准排斥了很多的娱乐活动。不仅蹴鞠逐渐被边缘化，其他很多体育活动方式也逐渐退出了文化的中心舞台。的确，过度沉迷于奢侈糜烂的生活容易丧志，但是，过多的清规戒律和对身体文化的鄙视也对中国文化发展十分不利。毕竟文化是多样的，明代出现的文化体育活动衰败的趋势的确值得今人认真思考。

由于多种原因，明代民间蹴鞠艺人的社会地位十分低下。生活极度贫困，要么沦落街头卖艺，要么在妓院中帮闲。由于世人都

看不起这个行业，以蹴鞠谋生没有出路，因此在民间掌握蹴鞠技艺的人越来越少，也就谈不上有蹴鞠技艺的提高和踢法的改进了。蹴鞠活动从此衰落下去了，这不能不说是中国古代体育文化的重大损失。

二、马　球

打马球活动到了明代，虽然仍有开展，但也只是作为宫廷礼制或在民间节日活动中才偶尔可以看到。明成祖朱棣多年驻守燕京，在夺位成功之后，出于戍边、维护统治等多重考虑，将都城迁到北京。之后，沿袭了辽、金、元的旧俗，定农历五月五日行射柳、击球之礼。

《明史·礼制十一》记载："永乐时，有击球、射柳之制。十一年五月五日，幸乐苑击球、射柳，听文武群臣、四夷朝使，及在京耆老聚观。分击球官为两朋，自皇太孙而下诸王大臣以次击射，赐中者币布有差。"另有与击球有关的"宣宗击射"的详细记述："永乐十一年（1413）五月端午节，车驾幸东苑，观击球射柳，听文武群臣、四夷朝使及在京耆老聚观。先是命行在礼部议，分击球官为两朋。是日天清日朗，风埃不作，命驸马都尉广平侯袁容领左朋，宁阳侯陈懋领右朋，自皇太孙而下，诸王大臣以次击射，皇太孙击射，连发皆中。上大喜，射毕，进皇太孙嘉劳之。"（《万历野获编补遗》卷一）从这两段记载可以看出，明初的马球比赛还保持有两种赛制：

第一种赛制为分朋竞赛。分朋竞赛即分队比赛，一般是分为两朋即两队进行比赛。永乐年间，中书舍人王绂曾在东苑陪朱棣观看骑射击球，并作《端午赐观骑射击球侍宴》，曰："……忽闻有诏命分朋，球先到手人夸能，马蹄四合云雾集，骊球落地蛟龙争，彩色球门不盈尺，巧中由来如破的；砉然一击电光飞，平地风云轰霹雳，自矜得隽意气粗，万夫夸羡声喧呼，纵金伐鼓助喜色，共言此

乐人间无。”（《王舍人诗集·端午赐观骑射击球侍宴》）“蜀马分朋对打球，细腰贴地涴青油。金牌银碗从渠爱，谁敢争先第一筹。”（《明宫词·正德宫词二十首》）这里描写的都是当时分朋竞赛的热烈景况。分队竞赛对抗性强，比赛激烈，更具观赏性。

第二种赛制为依次击射。依次击射是指轮流击球入门的比赛方式。明代的马球场沿用的是唐宋时期的一千步长旧制，“虎士严屯十卫先，球场千步平如削”（管时敏：《蚓窍集·题蔡将军春击球图》），设置的是单球门。马球场地一种是单球门的，一种是双球门的。明代马球的打法多是单球门制，除了文献记载外，还有文物作证。明代宫廷画家商喜绘有《宣宗行乐图》，其局部“观打马球”，明宣宗高座黄幄之中，左右是官员侍从，前面是六匹马，两马奔驰，四马驻立，球门是彩绘板壁，下开一小孔，只有一尺大小。此图显示的已不是双球门，球门也不是“高丈余”，没有激烈的对抗，而是一人在场中夺得球打向单球门的技巧表演“左右球官判两棚，宴开东苑午风晴。太孙拜赐群工贺，一统山河日月明。”（《全史宫词》卷二十）清人史梦兰在这里描写的就是自皇太孙以下，诸王大臣依次击射的场面。

除平日宫廷打马球活动外，民间节日中也有打马球活动。明人吴宽的《匏翁家藏集》里就有《燕九》诗曰：“京师胜日称燕九，少年尽向城西走。白云观前作大会，射箭击球人马蹂。”反映了明朝北京西郊白云观“燕九节”（阴历正月十九日，白云观创始人丘处机的生日）时射箭和击球的热烈情景。明代诗人屈大均在其《边词》一诗中描写过少数民族妇女“羌女”打球的场面：“汉儿吹角去，羌女打球来。”（《翁山诗文集·边词》）明永乐十一年（1413）五月端午，皇帝到东苑观击球射柳，命群臣赋诗。“千门晴日散祥烟，东苑宸游忆去年。玉辇乍移双阙外，彩球低度百花前，云开山色浮仙仗，风送鸾事绕御筵。今日独醒还北望，何时重咏柏梁篇。”（《王文端公诗集·端午忆去年从幸东苑击球射柳赐宴诗》）明代保留这种击球活动习俗的目的可以认为是为了练武，王

绂还曾在《端午赐观骑射击球侍宴》诗中提到："圣心举此重阅武，逸不忘劳在戎伍。"（《王舍人诗集·端午赐观骑射击球侍宴》）指出练习马球是为了在休闲时以娱乐方式进行训练。明人管时敏在《蚓窍集·题蔡将军春击球图》中也说："太平武备不可无，乃知将军美大夫。"但此时的打马球方法已非对抗性双球门的竞赛了，只是"一点流星天际落，众皆努力向前趋。等闲一击过球门，四面腾声总惊愕"。

明代的打马球虽然还是民间练武的方式之一，但与前朝相比，军队打马球的记载日渐稀少。这种情况说明当时军队中已不再将打马球作为骑兵的主要训练手段，究其原因，可能是战争方式的变化和军队训练方式的转变所致。

明代打马球活动虽得以继续保持，但其存在的社会基础和社会地位已经远远不及从前，而且此类活动还经常被朝廷大臣们看成劣习恶俗而加以极力阻止。《明史·刘瑾传》中曾记载，刘瑾等八人作为明代的重臣利用蹴鞠、击球等各种娱乐活动激励、诱惑皇帝，以实现其控制朝纲的目的。本来仅仅属于娱乐的各种体育活动方式被诬为祸国殃民的元凶。这一方面反映了明代统治者的昏庸无能，致使奸臣当道；另一方面也反映出忠臣明士盲目忠君，不辨是非，将蛊惑君上的责任归咎于娱乐活动的荒唐想法。有此思想基础，有明一代，体育走向衰败也就不难理解了。

三、捶　丸

捶丸是明代统治阶级一种比较高雅的休闲活动。明人周履靖在重刻《丸经》的跋文中说道："予壮游都邑间，好事者多尚捶丸。若将帅之答升平，士君子之消暇日，习座进退之式，察击捶胜负之机，推而致之，触类而长之，抑亦收放心，怡神情，动荡血脉，畅其四肢，岂博弈者所能企其万一者哉，宜乎君子不器而取友同乐之。"这里记述的是明代贵族以捶丸活动作为消闲娱乐活动的情景。

作者比较崇尚这种优雅，讲究技巧又可以健身、怡情的运动方式。捶丸较之其他对抗性项目来说更重视娱乐性。

明代参加捶丸的不仅有将帅、士君子，连皇帝也以捶丸为乐。明代宫廷画家商喜绘制了一幅《明宣宗行乐图》长卷，图中画了明宣宗朱瞻基在宫中的休闲娱乐，有蹴鞠、击鞠、射箭、捶丸、投壶等。图中其他项目，宣宗只是观看表演，唯有捶丸、投壶，宣宗亲自执棒挽矢参加。因为捶丸虽是竞赛活动，但“十数九数为大会，八数七数为中会，六数五数为小会，三数为一朋，二人为单打”（《丸经·衍数章》），可以是成队的比赛，可以是单打，对抗和缓，各自打各自的球，以打球进满窝为胜，适合于崇尚休闲的贵族阶级亲自参加。图中描绘的场地设在宫廷的庭院内，没有山野中高低起伏的地形，却有甬道花木等物品阻隔，更有趣味性。场上共建了五个窝，每个窝旁插了一旗作为标识，这和《丸经·正仪章》中对窝的设置要求是一样的：“斸场建窝，球场上斸成了窝，立彩色旗儿。”这里并未规定是几个窝，可能是根据场地大小和约定的玩法而定。明宣宗手持球棒准备击球，左、右手各有一棒，说明他正在犹豫使用什么棒击球最为有利。前面有一人正在指指点点，可能是“伴当”正参谋如何打球。左侧方有四人，每人各执一棒站立，是陪打者。右侧方有两人是“伴当”，其中一人手拿革囊。左侧是一个放筹码的方桌，桌后面有两个放筹码的人[1]。据《丸经·运筹章》记载，捶丸比赛有三种记分方法，“大筹二十，中筹十五，小筹一十”（《丸经·运筹章》）。究竟如何比赛需要共同商定，如果商定比赛是大筹，就以打满二十筹为胜。“倘赢得十九筹，是遗一筹，若以一筹利物不可得矣”，必须打满分才能算赢。从《明宣宗行乐图》来看，明代捶丸的方法和元代宁志斋老人撰写的《丸经》所说的规则是一致的。

皇帝喜爱并亲自参加的游戏，自然会影响贵族和士大夫阶层的

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：47. 图 7.

爱好。有“嘉靖八子”之称的李开先，以太常少卿的官职致仕回归章丘故里后，便以写作自娱。在其《闲居集》中有一首《打球》诗云：“安基齐燕尾，如射中鸿心。柄过窝难挂，球轻体却沉。得来手朴棒，妙处线穿针。胜负俱休论，忘情岁已深。”诗下自注：“详见《捶丸集》。”《捶丸集》即《丸经》。基，是指捶丸的起点，“基，纵不盈尺，横亦不盈尺，择地而处之，直向而画之，瓦砾则除之”（《丸经·定基章》）。基，是可以自己选择的，大小有一定的要求。安基，便是选好了起点，选好之后画一记号，其方向是要打进的窝。挂窝，是指击球时棒柄在窝上横过，“凡棒柄在窝上横过，抹着球算挂窝，抹不着，算上球”（《丸经·崇古章》）。棒柄以窝上横过容易，能打上球就难了。捶丸有三种棒，即朴棒、杓棒、撺棒，适合在不同的地形上打球，“朴棒单手者，当立远者也。杓棒鹰嘴当蹲，行者，撺棒是也。飞者，朴棒单手，杓棒是也”（《丸经·试艺章》）。朴棒是用单手执棒，站着打，可以打起飞的远球；杓棒是蹲着打高球；撺棒是打地滚球，三种棒各有不同的用处和不同的打法。由此可见，李开先对捶丸非常熟悉。他写的诗题却是“打球”，这说明明代和元代一样，文人有时也把捶丸写作打球。这种情况还见于《金瓶梅》第三十五回，西门庆派家人张安去买赵寡妇家的庄子和土地，说：“若置成这庄子，展开为一处，里面盖三间卷棚，三间厅房，叠山子花园，井亭、射箭厅、打球场，耍子去处。”这段话的意思是西门庆要在郊外建一处可以娱乐的别墅，有花园、有射箭厅、打球场。明代的马球场是作为练武活动用的，并非一般人家的娱乐活动，而且明代的马球场沿用的是唐宋旧制一千步长，这样大的球场是西门庆用八百两银子买下的庄子所不能建成的，因此《金瓶梅》中所说的打球是指捶丸。在第九十回中还有例证，李衙内“一生风流博浪，懒习诗书，专好鹰犬走马，打球、蹴鞠，常在三瓦两巷中走，人称他为李浪子”。接着写他的具体行动是：“带领二三十个闲汉，拿弹弓、吹筒、球棒，在于杏花庄大酒楼下看教师李贵走马卖解，竖肩桩，隔肚带，抡枪

舞棒，做各样技艺顽耍，引了许多男女围着哄笑。”随从手中拿的是球棒而不是球杖，也没有骑马，显然这里说的打球便是捶丸。

捶丸作为明代士大夫阶层休闲娱乐活动的记载，还见于明人李诩所著《戒庵老人漫谈》中的“供闲选胜各八”，就是在供人休闲娱乐的活动中各有八种妙招，象棋是“八捷”，围棋是“八势”，捶丸则是“八巧”。这“八巧”是指：“卧棒斜插花，沿尾斜插花，后橛掀过前，前橛翻过后，背身正棒，两肩基儿，雁点头，背身倒卷帘。”这八种巧势均见于《丸经》。《丸经·制器章》记载：“器利艺精，心手相应，临事发机，无不中矣。今有新旧权制，具录于左：正棒头打八面，倒棒斜插花，卧棒斜插花，皮塔斜插花，揣棒斜插花，燕尾斜插花，两肩基儿，背身正棒，正棒头翻橛儿，前橛翻过后，后橛翻过前，雁点头，正棒头……”捶丸打法的名目很多，但是明代人认为最巧妙的打法有八种，由此可知明代士大夫阶层喜爱捶丸活动，并能体会出其中的巧妙。

由于捶丸的活动量不是很大，而又能“收其放心，养其血脉，怡怿乎精神”（《丸经·序》），因此也是妇女喜好的休闲娱乐活动之一。明人杜堇的《仕女图》长卷，现藏于上海市博物馆，图中描绘了明代贵族妇女的休闲娱乐生活，有抚琴、观鱼、游园、蹴鞠、捶丸等。图中的捶丸场地是在庭院的一角，没有什么特别的设施，这可能就是明代富贵人家捶丸的特点，不用什么特别的建筑，只在花木假山之间挖几个洞窝便可进行捶丸活动了。仕女们穿着华丽拖地的长裙捶丸，虽然是休闲活动，旁边球童（侍女）居然拿着粗细不一的专业球杆。有趣的是，与近代运动员服装相比，古代“运动员”的运动服似乎更注重实用，放下裤腿和长袍就可以当“正装”。如《金瓶梅》第三十回中所说，叠山子花园、射箭厅和打球场是可以同在一处使用的。《仕女图》中三个贵族妇女，高髻盛妆，各手执杓棒准备击球，中间有一窝，身后有两婢女侍立，各执备用的球棒，但无革囊和提篮，而且球棒形状和贵妇人手中所执球棒相同。可以看出，捶丸是明代富贵人家妇女

的消闲娱乐活动之一。

正是由于捶丸活动是明代高雅的消闲娱乐活动项目，只有富贵人家才有机会把玩，因此未能在社会上广为开展。

第六节　棋类与投壶活动的盛行

明朝初期，围棋活动一度被禁止。后来由于明朝皇帝也很喜欢围棋，所以禁止令就成了一纸空文，围棋开始广为流传，名手辈出。隆庆、万历年间，围棋得到很大发展，出现了不同技术风格的流派。象棋同围棋一样，开始也遭到禁止，后来逐渐普及起来，涌现出不少著名的棋手。象棋的各种布局初具规模，形成了一个比较完整的体系，在残局方面也总结出一套定式，这反映出明代对象棋的深入研究。双陆、投壶活动在一定范围内也有开展。

一、围　棋

明代出现了商品经济的萌芽，尽管朱元璋一度实行务本逐末的政策，以实现传统农业社会的淳朴风尚，但收效甚微。出于敦本厚俗、扭转社会游乐风气的目的，朱元璋曾一度禁绝围棋。但他自己就好弈，其后明朝历代皇帝中都不乏棋迷，所以禁止令成了一纸空文。明代工商业的发展和城市的繁荣为围棋的盛行提供了社会基础。明前朝，虽保留了翰林棋待诏制度，但统治者对此并不重视，棋待诏制度对社会的影响力大为削弱。然而，仕宦阶层大力参与围棋活动，延请棋手，掀起了围棋热潮。城市市民的娱乐需要更为游艺棋戏之类提供了市场，使棋手在没有皇室供养的情况下，也能挟一技之长自谋生路。正是在这样的文化背景下，明代围棋繁荣发展。

明初著名棋手有相子先、楼得达、范洪、唐理等。永乐初，名医盛寅曾与同官对弈御药房，“帝猝至，两人敛枰伏地，谢死罪。

帝命终之，且坐以观，寅三胜，帝喜，命赋诗，立就。帝益喜，赐象牙棋枰并词一阕”（《明史·盛寅传》）。虽然犯了死罪，皇帝不但没杀，反而赐给了象牙棋盘，由此可见皇帝也是非常喜爱下棋的。《青田县志·人物志》记载：“相子先，字人杰，侨居七宝镇。滑稽多智，知书工画，尤精于弈。洪武中，召至京，燕王与对弈，所赐有龙弈具。”相子先的棋艺当时称“无敌”，但是也有人与之抗衡。宁波有个叫楼得达的人，“于弈称专门”，洪武初年，召至京，与先对垒。相子先自谓天下无敌手，蔑视得达，“上命二人对弈，顾中官密取纸，画冠带置局下，得达弈屡胜，启视之，遂命吏部给冠带”（《松江府志·古今人传十》）。可见楼得达棋艺甚精。又《无锡县志·艺术》记载：“唐理，字孟淳，永乐三年乡举，官陕西河渠堤举。好弈……为吴中第一。家有竹素园，楸枰满四座，诸妾臧获无不能之。”清代《宁波府志·艺术》载：“范洪，字元博，别号全痴。幼习举子业，数奇不偶，遂有高士之志，弈棋以自娱。于是挟技游京师，时李公东阳、杨公一清、乔公宇当朝，每延致对局，备极欢洽。而洪亦不为脂韦，故见礼益甚。其与人弈，常随其人高下，不求大胜，然终不挫衄，遂名国手。时人以金中卜、袁珙相、吕纪画、范洪棋，为四绝云。”在举业上“数奇不偶”，转向棋戏，以技游京师，得台阁重臣看重，遍历公卿间，这大约是那个时代棋手的共同命运。范洪列卜、相、画、棋“四绝”之一，说明棋也是属于杂艺之列。此外，明初还有乌本良、高启、顾禄等人皆善弈。

明宣德年间，名棋手就更多了。《湖南通志·人物志》记载：“僧清溪，桂阳州人。宣德时，祝发能仁寺。……尤悟棋理，人莫之敌。正德间，士大夫工弈争胜蔚然成风。”《太平县志·人物志》云：“谭之化，善手谈，一时缙绅先生争招致之，著有《棋谱》，与弦工李少梅同时驰名，称国手。”当时棋手盛行挟技游历、对弈交流，这对推动围棋的发展起到了积极的作用。如《宁波府志·艺术》记载：“赵九成，初为郡学诸生……以棋游京师，尽一时棋

士，对局皆屈。孝宗御燕殿，召九成试之，果压流辈，所行算多出古棋谱外。上曰真国手也。命官鸿胪寺班供御，其后乃有范洪。”吴宽、唐寅、王世贞等亦为当时之名手。

明隆庆、万历年间，围棋得到了大发展，形成了“永嘉派”“新安派”“京师派”三大流派鼎足而立、相互竞争的局面。“永嘉派”又称“浙派”，主要棋手为永嘉（今浙江温州）一带人，代表人物有鲍一中、李冲、周源、徐希圣；“新安派”又称“徽派”，主要棋手有程汝亮、汪曙、方子谦等；“京师派”代表人物有颜曙、李釜等。三派的划分主要是以地域而非以棋艺风格为依据的。各派虽风格各异，布局攻守侧重不同，但皆为当时名手，其中鲍一中、程汝亮、颜曙、李釜棋艺尤精。王世贞《弈旨》称：“譬之用兵，鲍如淮阴侯，有博沙之巧，李则武安君横压卵之威，颜则孙吴挟必胜之算，程则诸葛修不破之法。虽奇正时出，攻守异势，要之皆称善师者矣……”同一派之间，棋风也不一定相同。大抵是同一地区的棋手互相切磋、竞争，促进了棋艺水平的提高[1]。以地区为标志的围棋流派的出现，预示着围棋开始摆脱皇家体制，获得独立发展。围棋因此步入了百花齐放的繁荣时期。

自嘉靖始，棋手著述很多。如永嘉人林应龙著有《适情录》二十卷，嘉靖四年（1525）刊行。前八卷为日本僧虚中所传弈谱三百八十四图，九卷以下为外编，补遗图说则为应龙所辑。《明史·艺文志》又载应龙著有《棋史》二卷。许谷著有《石室仙机》五卷，于嘉靖十四年（1535）行世。《休宁县志·人物》曰：苏亦瞻，在城人年十六，即善弈，称国手，著《弈薮》六册行世，推古今第一。《仙机武库》有其《弈薮遗谱》十三局、《苏亦瞻遗谱》二十局。程白水著有《白水遗局》一书，今未见传本，《仙机武库》载有《程白水遗谱》十八局。宣城人刘仲达著《鸿书》一百零八卷，载有《围棋十诀》：一、不得贪胜；二、入界

[1] 何云波. 围棋与中国文化. 北京：人民出版社，2001：124.

宜缓；三、攻彼顾我；四、争子争先；五、舍小就大；六、逢危须弃；七、慎勿轻速；八、动须相应；九、彼强自保；十、势孤取和。后人对此十诀评价甚高。诸克明有《秋仙遗谱》十二卷，明嘉靖三十六年（1557）刊印，是明代颇负盛名的棋谱。诸克明“性好弈，深知用谱之说”，这部著作“每出新意，以补古之不及”。万历年间，松江人董中行曾取著名藏谱家陆玄宇父子所辑《弈谱》携入长安，参以苏亦瞻《弈薮》、雍穆野《弈正》、朱五亭《手谈选要》诸书，过百龄对客诸局，合陆集损益之，名曰《仙机武库》，共八卷，是对后世颇有影响的一部名谱。万历年间，浙江人冯元仲洞悉古今弈流梗概，著有《弈旦评》《弈难》等篇，对研究古之棋史颇有价值。万历间，王圻父子所编《三才图会》的“人事”门中第二卷，也辑有八十八个围棋图，其中包括古定势变化图、全局图、死活着法图等，内容广泛，篇幅众多，很有价值。其他还有《玉局藏机》《萃弈搜玄》《石室秘传》《弈时初编》等书，从中可以窥见当时围棋技艺及理论高度发展的景况。

二、象　棋

明初，朱元璋对下棋采取了坚决反对的态度和打击的措施，但是无济于事，其儿孙对棋却有很大的兴趣。永乐时，宫中下象棋已是常事，朱元璋第十七子宁献王朱权素爱下棋，其《宫词》有“宝妆蝉鬓射金翘，露下铜盘月影遥。春思逼人眠未稳，闲开棋局度清宵”（张海鹏辑：《宫词小纂》卷上）之句，描写了宫廷的下棋活动。他还和门客编著有《象棋势谱烂柯经》一卷。明仁宗朱高炽在当太子时，尝观二内侍下象棋，一次感兴之余，命曾子棨先生应制，诗云：“两军对敌立双营，坐运神机决死生。十里封疆驰铁马，一川波浪动金兵。虞姬歌舞悲垓下，汉将旌旗逼楚城。兴尽计穷征战罢，松荫花影满棋枰。”朱高炽听罢即和云：“二国争强各用兵，摆成队伍定输赢，马行曲路当先道，将守深宫戒远征。

乘险出车收败卒，隔河飞炮下重城。等闲识得军情事，一著成功见太平。”（尹直：《謇斋琐缀录》，李栻：《历代小史》）。词意之中含象棋着法，足见作者有一定的棋艺水平。

明代中期以后，由于社会和经济文化的发展，象棋也进入了新的发展阶段。唐寅（1470—1523），字伯虎，为沈津《欣赏编》中的《谱双》撰跋云：“今樗蒲、弹棋俱格废不传，打马、七国棋、汉官仪、五木等戏，其法具在，时亦不尚。独象棋、双陆盛行。《象棋神机集》不见传，今唯有《金滕七着》《双陆格》不获见，今止有《谱双》。”当时社会上风行象棋和双陆，《金滕七着》便是流行于世的学象棋的基础范本。唐寅在著述中没有明确提到过围棋，但却数次提到象棋，对于象棋谱也很熟悉，看来他在日常生活中常以象棋消闲。

明代著名的心学家王守仁，因筑室阳明洞，故世称阳明先生。他少年时就热衷于下棋，门人钱德洪编《王文成公年谱》就曾记载：“（弘治）五年壬子（1492），先生二十一岁……与先生登龙泉山对弈联诗。”清初褚人获《坚瓠首集·棋落水》记载：“一人谈王阳明幼时好棋，母日规之，不止，遂将棋抛于水。阳明因作诗云：‘象棋终日乐悠悠，苦被严亲一日丢。兵卒堕河皆不救，将军溺水一起休。马行千里随波去，象入三川逐浪游。炮响一声天地震，忽然惊起卧龙愁。’”这则轶闻的真实性如何，已经无从考证，但是王守仁工于下棋则是可以肯定的。当时象棋的风靡一时还可从明万历年间成书的长篇小说《金瓶梅》中略窥一斑。第二回说西门庆“双陆、象棋、抹牌、道字，无不通晓”；第三回说潘金莲“双陆、象棋，无般不知”；第七回说孟月娥“双陆、棋子，不消说”；第十回说应伯爵“双陆、棋子，件件皆通”。其他各回亦有叙说。《金瓶梅》全书以土豪恶霸西门庆发迹暴亡为中心，细致地描绘了上至封建统治者，下至市井无赖的众生相，相当全面地反映了明代中后期的社会现实。

在象棋活动普遍开展的基础上，涌现了不少著名的棋手，如嘉靖

进士李开先就是当时著名的象棋国手之一。李开先（1502—1568），字伯华，号中麓，山东章丘人。嘉靖八年（1529）27岁时中进士。他说："余性好敲棋编曲，竟日无休。"（《李开先集·诰封宜人亡妻张氏墓志铭》）他棋艺造诣甚深，一些被称为象棋国手的棋艺家，如吴唐、吴橘隐、吴升甫、陈国用、蔡荣、张希秋等人，与李开先较量，或让三先，或让一马，仍被李开先击败。除李开先外，当时的名手还很多，如嘉靖间棋艺家陈珍，字国用，燕京人。围棋、双陆俱精，然"以象棋擅名，举世无以抗衡者"（《李开先集·赠棋客陈国用》）。吴橘隐和吴升甫都是明中期著名的专业象棋手，被称为"棋客"和"棋士"。二吴挟象棋遍游全国各地，与当时名手比赛，"二吴"被公认为天下名棋手。但李开先让三先或饶一马尚能保持不败，可见"二吴"的棋艺造诣不及李开先甚远。李开先凡"以棋投谒者，俱赠之诗"（《李开先集·赠棋客陈国用·序》）。他曾经写有《戏赠棋子吴橘隐》诗："相逢不爽相期日，触暑冲泥慰所思。终岁终朝绕一马，千盘未得一和棋。"（《李开先集·戏赠棋子吴橘隐》）万历年间，官至南京太常博士的臧懋循，嗜棋如痴，每逢外出总是把棋盘挂在车上。秦科，明兰阳人，《兰阳县志》说他"善著象棋，精于谭，天下无敌"（《古今图书集成·博物汇编·艺术曲·弈棋部引》）。明末棋手朱晋桢曾在棋坛驰骋三十余年，"称无敌者"。其兄朱翼维，其侄朱尔邺、朱景萧对象棋都颇有研究。

明代第一部有姓名可考的象棋谱是《象棋势谱烂柯经》一卷，高儒《百川书志·子志五·杂艺》有著录，《明史·艺文志》著有"宁献王权《烂柯经》一卷"。在存世明谱中，嘉靖以前至少还有《金鹏秘诀》（亦称《金鹏十八变》）和《梦入神机》两种。前者全局，以顺手炮为主，布局变化颇多精彩；后者残局，是最丰富的一部残局谱，规模之巨在中国象棋史上绝无仅有。明赵琦美《脉望馆书目·子类五·象棋》著录"《梦入神机》十卷"，此当是其父赵用贤脉望馆原藏之物。嘉靖二十四至二十五年（1545—1546）间

成书的晁瑮《宝文堂书目·艺谱》著录该书系徽州府刊本。清初黄虞稷《千顷堂书目·子部·艺术类》著录该书为十卷，但后来全本流落未详。1946年天津有人得到明版残本再次刻印，始传于世。《梦入神机》原书十卷，今天仅卷七全，有一百图，卷一、卷二残，有一百八十五图，其余各卷皆失传了。残本《梦入神机》以胜局和实战残局为主，兼收排局，着法简单、实用，构图比较自然，但略显复杂。其后有《适情雅趣》《自出洞来无敌手》《百变象棋谱》《棋谱秘录》等，其中《适情雅趣》兼收残局和全局，内容丰富，局例最多。《适情雅趣》于隆庆五年（1571）由金陵徐艺和会稽陈学礼校正刻印刊出。全书十卷，共分八册，卷一至卷六共列五百五十个残局图势，每局都有四个字的成语作为局名， 图下注有着法提示。其中绝大部分是先胜局，部分是先和局；卷七至卷八是前六卷图势着法；卷九至卷十即《金鹏十八变》前、后集的全局着法。因其辑入了像《金鹏十八变》这样大部分已亡佚的作品，所以尤属难得。对象棋残局的规律性研究在《适情雅趣》中已初见端倪，如卷六第七十一局有“双炮难破双象局”的定式。该书收入的中局杀势局式最多，几乎囊括了实战中可能见到的各种类型的杀法或战术，而且各具典型。在编排方法上，该书是先中、残局，然后是开局和杀局，循序渐进，前后照应。但是，《适情雅趣》也存在着法过于粗疏，软着、漏洞多的毛病。尽管如此，《适情雅趣》是我国实用残局谱的典范，其实用价值和历史地位是值得肯定的。

明代最著名的象棋谱是崇祯五年（1632）江左书林刊本《橘中秘》，东海（今江苏东海）朱晋桢辑著，其侄朱尔邺、朱景萧校阅。首有“全旨”，书分四卷。卷一、卷二共五十二个全局，取自《金鹏秘诀》；卷三、卷四共一百三十三个实用残局，取自《适情雅趣》。但整理皆变，交代清楚，实际上综合了前人的成果，并加以发展，可称得上集明代全局和残局谱之大成，概括了第一阶段的象棋艺术，从而对当头炮开局作出划时代的总结，给后世带来了广

泛的影响。

中国象棋是在北宋末年定型的，到明代，各种布局都已略具规模，如顺手炮、列手炮、屏风马、飞象局、转角马、过宫炮等，尤其是对当头炮方面的研究，已形成了一个较为完整的体系。在开局和残局方面继承了宋代的研究成果，已初步总结出一套定式，从而减少了棋手们的误着，缩短了棋局中的拉锯时间，这也反映出明人对象棋深入研究的成果，为中国象棋的继续发展打下了良好的基础。

三、双　陆

双陆，一名握槊，又名长行、波罗塞戏，本属胡戏。其名为“双陆”，意即子随骰行，若得双六，则无不胜也。双陆玩法是以先归宫为胜，也有任人打子，不满他宫，使之无所归者，称为“无梁”。如若不成，反而称败。其胜负全在骰子，而行止之间，是非常讲究策略与计谋的。双陆的形制有北双陆、广州双陆、南番、东夷之别。打双陆在市民中很流行，《金瓶梅》第一回中就说破落户西门庆“又会赌博、双陆、象棋、抹牌、道字，无不通晓”；第十回又说帮闲应伯爵“又会一腿好气球，双陆、棋子，件件皆通。”(图 30)

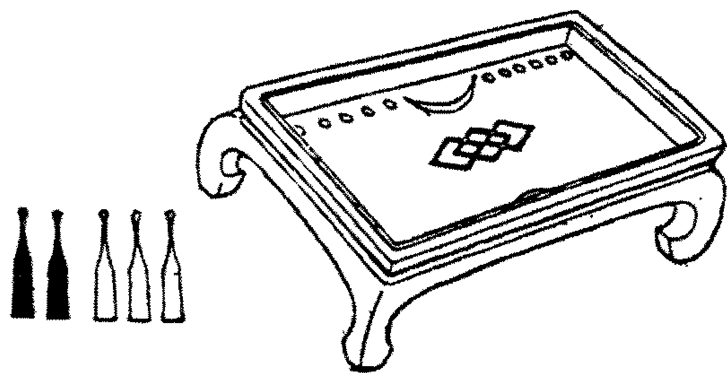


图 30　明代的双陆局和双陆棋子（故宫博物院藏）

四、投 壶

投壶本是士大夫修身观德的活动，其发展多受封建礼教的影响。宋以前，投壶技艺已呈多样化，宋时又有进一步发展。但司马光认为投壶要以“恭谨志，存中正”为宗旨，并以此改动了那些所谓“倾邪险诐，不足为善”的技法，实际上限制了投壶技能的发展。入明之后，投壶并未拘泥于旧法，而是随着社会商品经济的发展，日益繁盛起来。明徐应秋辑《玉芝堂谈荟·投壶百娇》称：“今则以跃为贵，谓之骁有倚竿、带剑、狼壶、豹尾、龙首之名，其妙者有莲花骁。……今之投壶，名最多，有春睡、听琴、倒插、卷帘、雁衔芦、翻胡等项，不下三十余种。”当时在士大夫及文士儒生的社会交往中，投壶是常见的娱乐体育活动之一。如《明史·李承箕传》记载，成化二十二年（1486），举乡试，李承箕“往师（陈）献章，献章日与登涉山水，投壶赋诗，纵论古今事。”明代除男子外，妇女亦有投壶之事。饶智元《明宫杂咏·崇祯宫词》有“玉女投壶天一笑，有人画下谢银牌”之句，注引《甲申小纪》曰：“十一年二月某日，上幸西苑，坐万春亭，宣后暨东西两宫至，投壶。贵妃胜，赉银牌四事。”[1]

投壶活动因以娱乐为主，所以其技艺及壶体都有变更。明陆容《菽园杂记》卷十一说：“投壶，射礼之变也，虽主乐宾，而观德之意在焉……近时投壶者，则淫巧百出，略无古意。如常格之外，有投小字、川字、画卦、过桥、隔山、斜插花、一把莲之类。是以壶矢为戏具尔。……近见镇江一带有铁投壶，状类烛檠，身为竹节梃，下分三足，上分两岐，横置一铁条，贯以三圈，为壶口耳。皆有机发矢，触之则旋转不定。转定复平，投矢其中。”嘉靖年间汪□所作《投壶仪节》说：“近时好事者，又有秋千壶。又有丈

---

❶ 朱权，等. 明宫词. 北京：北京古籍出版社，1987：309.

二壶之制，或二耳，四耳，俱能运转。若乌龙入海、白云归洞之类，即秋千壶。”明末侯珦《投壶奏矢》称，当时投法有140种。可见当时的壶体及技艺都冲破了旧的藩篱，有相当的创新。从这个角度说，明代是中国古代投壶发展的一个新阶段。明代也有不少投壶著述。如汪禔《投壶仪节》一卷（刊于嘉靖八年、李孝元《投壶谱》一卷（刊于嘉靖年间，已亡佚）、无名氏《投壶谱》一卷、明遗民侯珦《投壶奏矢》、周贺《投壶谱》一卷等。《三才图会》也辑录了《投壶仪节》的各式图形，足见投壶活动颇受当时士人喜爱。

第七节　其他体育活动

明代的角抵活动在军队和民间都有开展。角抵是军队作战训练的重要手段之一。龙舟竞渡在明代开展得比较普遍，文献中也多有记载。从龙舟竞渡的方法和风格来看，仍然沿袭的是楚地龙舟竞渡的习俗，主要以竞速为主。举重是军事训练的主要手段，在民间也有举石习练的习惯。另外，秋千、放风筝、打柭、跳百索、打角螺等项目也有广泛的开展。

一、角　抵

角抵戏流传至明代已有千年历史，明代的角抵活动在军队和民间均有开展。《万法宝全》一书中记载了明代摔跤的图样。此时，摔跤被列为六御之一，作为军队作战训练的重要手段。

《明史纪事本末·江彬传》记载：“上（明武宗）长于西内练兵，令（江）彬等率兵入习营阵，校骑射，或时为角抵之戏。上戎服临之，铳炮之声不绝禁中。”《明史·江彬传》亦载：“每团练大内，间以角抵戏。”将角抵与习营阵、校骑射并提，可见角抵为当时练兵过程中的训练手段之一，也是军营内与练兵极其相关的娱

乐手段之一。当时摔跤在军营中的开展情况在史书中也有非常生动详细的记述：江彬所率边兵纵横骄悍，引起南司马乔宇的不满，遂"命于南方教师中取其最矮小而精悍百人"，每日专找江彬所领的兵卒碰面，并约之校场比试。"南人轻捷跳矫，行走如飞，而北人，方欲交手，被南人矮小者或庄其胁肋，或处其腰胯，北人皆翻身倒地僵仆移时"（《明史·江彬传》）。《明史·江彬传》还记述，御史乔白岩和应天府丞冠天叙很注重选材和采用针对性的训练方法，在战术上注意以短制长，这无疑对摔跤在选材、训练以及战术运用作出了很大贡献。

有关民间角抵活动的记载有很多。《沪城备考·徐翁》记载：江北人徐翁以卖虾米为生，"市人或侮之，举手则为翁所仆，由是渐知翁名，少年强从之习角抵，亦即指授。"张岱《陶庵梦忆·扬州清明》记载，清明时节，扬州城郊外有各式各样的体育活动，其中就有"浪子相扑"活动。

明朝也有一些帝王喜欢角抵活动，其中尤以武宗为甚。武宗对角抵颇有兴趣，而这时刘瑾等八人号"八虎"，"日进鹰犬、歌舞、角抵之戏，导帝微行"（《明史·刘瑾传》），以致武宗不理朝政。不过，与前朝宫廷中角抵的流行情况相比，明代宫廷的角抵戏日渐衰落。除武宗外，很难再发现其他皇帝行角抵戏的历史资料。这一方面说明史籍记载方式、内容发生了变化，另一方面也说明角抵远不及前朝盛行了。

二、龙舟竞渡

关于明代龙舟竞渡活动的记载比较常见，说明此项活动在明代依然盛行。《三山志》卷四十记载："竞渡，楚人以吊屈原，后四方以为故事。是日竟渡以为戏。州南台江沿内诸河，皆龙舟鼓楫，钲鼓喧鸣，彩服鲜衣，共斗轻驶，士女观者，或乘潮解□，或置酒临流，或缘堤夹岸骈首争睹。竟日乃归。程大卿师孟《端午

出游》诗：‘三山缥缈蔼蓬瀛，一望青天十里平。千骑临流搴翠幄，万人拥道出重城。参差螮蝀横波阔，飞跃鲸鲵斗楫轻。且醉樽前金潋滟，笙歌归道月华明。’盖出南台观竞渡也。绍兴中，因乡村争斗杀伤，遂一切拘纳，分诸院修浮桥，船后稍稍复造。”

《重修凤山县志·风土志》记载：“五月五日清晨……好事者于海口浅处，用钱或布为标，三板渔船争相夺取，胜者鸣锣喝采，号曰斗龙舟。午为小儿女结五采缕，男系左腕、女系右腕，名曰神炼。”

《淡水厅志·风俗》中记载：“曰岁时。五月五日县蒲艾柳枝，黄纸朱书贴之，曰午时联。采苦草浴儿，和雄黄酒饮，以辟邪，先期以竹叶裹糯米曰粽，投遗所亲曰送节。家制绣囊，实以香屑，令儿女佩之。滨海龙舟作竞渡戏。”《杭俗遗风》目录中也能看到“龙舟竞渡”的内容。

《崇祯记闻录》卷二载：“是岁五月初，连日有雨，龙舟之兴阻矣。”卷八又载：“端午节，龙舟多至二十六只。五月朔日，齐集葑门外黄石桥，参观者大士，以后每日抚院工部总镇迭为宾主，黄观竞渡为乐。”

据《安平县杂记·风俗》记载：“自五月初一起，至五日，寺庙及海岸各船鸣锣击鼓，名曰‘龙船鼓’。好事者，于港口结巾扇等物为标，划小船争相夺取。士人亦号为‘斗龙舟’。亲友往来贺，略如元旦。”

赛龙舟盛行的原因主要有三点：其一，龙舟本源于汉民族龙图腾崇拜，汉民族称为龙的传人，汉代以降，龙图腾便被皇室所垄断，皇帝自称龙子龙孙，身着龙袍，坐龙椅，乘龙舆，赛龙舟也就成了皇室十分推崇的竞赛活动，这也是对皇权的最好宣扬；其二，龙舟竞渡附有纪念忠臣的意义，如端午纪念屈原；其三，龙舟竞渡是节日民俗活动，含有驱灾祈福的意义。

从龙舟竞渡的方式、方法和风格来看，明代沿袭的是楚地龙舟竞渡的习俗。自明成祖朱棣迁都北京以后，楚地的龙舟竞渡习

俗便正式落户北京了。《明史·马文升传》记载："文升为兵部十三年，国家事当言者，即非职守亦言无不尽。尝以太子年及四龄，当早教谕，若内廷曲宴，钟鼓司承应，元宵鳌山，端午竞渡诸戏，皆勿令见。"明人吴宽在《端午节皇上宴致语》中有："赤骠追风过上苑，行龙戏水在中流。"（《匏翁家藏集·端午节皇上宴致语》）明人刘若愚说："五月初五日，圣驾幸西苑，斗龙舟划船。"（《酌中志·明宫史》）这些都说明明代北京城的宫苑中有龙舟竞渡的风俗。

龙舟竞渡习俗逐渐由南向北扩散直至推广到全国，与明代皇帝极力提倡是密不可分的。北京的三海水域广阔，为举办龙舟竞赛提供了良好的条件。由皇室举办岁时龙舟竞渡不仅可以宣扬皇权，还可以展示皇帝为民祈求风调雨顺、关心黎民疾苦的爱民之心。但由于龙图腾是皇室的象征，龙图形是皇室专用的图案，普通百姓是不能随便使用的，因此，各地的龙舟只有在岁时竞渡时方可使用，并且要举行隆重的祭祀仪式。明代宦官擅权时，曾发生了一件与赛龙舟有关的虐民事件，《明史·谷大用传》载："谷大用者、瑾掌司礼监时提督西厂，分遣官校远出侦事，江西南康民吴登显等，五月五日为竞渡诬擅造龙舟，籍其家，天下皆重足屏息。"《明史·刑法志三》中也有相关记载："正德元年，杀东厂太监王岳，命丘聚代之，又设西厂以命谷大用，皆刘瑾党也。两厂争用事，遣逻卒刺事四方。南康吴登显等戏竞渡龙舟，身死家籍。"

明代的龙舟竞渡不仅在京城开展，在南方水乡也依然兴旺蓬勃。明代文坛上的"公安派"创始人袁宏道所作《午日沙市龙舟》诗曰："旭日垂杨柳，倾城出岸边。黄头郎是马，青黛女如仙。龙甲铺江丽，神装照水鲜。万人齐著眼，看取一舟先。"（《袁宏道集·午日沙市龙舟》）诗人以夸张比喻等手法，生动形象地描绘了沙市龙舟竞渡时观众如潮的热闹场面。

明人杨嗣昌是武陵人，万历三十八年中进士，他所著的《武陵竞渡略》对当时武陵的龙舟竞渡活动有非常详细的记载："竞

渡事本招屈，实始沅湘之间。今洞庭以北武陵为沅，以南长沙为湘也。故划船之盛甲海内，盖犹有周楚之遗焉。”武陵是招屈竞渡的发源地，所以竞渡之风一直很盛行。书中对竞渡造船所用的木质、船式标准、桡手选拔、齐桡方法、竞赛水域、赌赛方法、龙船歌词、禳灾仪式、划船组织、看船地区都记述得相当详细。该地区“自四月造船，便津津有味，五月划船后，或胜或负，谈到八九月间，沾沾犹未厌也”。当时在武陵年年都要发生船迷风潮，赛龙舟是群众关心的热点，是人们生活中的重要娱乐活动。书中还对龙舟竞渡中出现的“斗伤溺死，岂能免乎”的一些负面情况进行了翔实记载。同时，杨嗣昌还认为这些都是可以防止的，在当时他对于体育活动所持的态度和他所提出的解决措施都是难能可贵的：“于竞渡时，禁斗船中藏竹竿、鹅子石，两岸禁掷砖瓦。一捕尉力，何难也。”在作者看来，龙舟竞渡的弊端是可以避免的，而其娱乐作用和在乡里的凝聚力则是无法替代的。“方共清谈浪笑，忽闻船赛，莫不停杯变色，倚槛瞪眸，是耶非耶，若得若失。元黄自战，胜负俄分，于是或气涌如山，可以踏江穿屋；或颜若死灰，不知下殿辞楼。鹰飞天而雉伏蒿，龙为鱼而鼠变虎，殆未足以极其情喻也”。船迷、观众如此大喜大悲是真情的流露，是对自己船队的关心。一支船队胜利归来了，会带来全村的欢乐，“要识晚来谁胜捷，但听歌吹鼓声喧”。“凡船赛，胜则以梢为头，倒转划之，船人皆竖桡舞柳，鸣金鼓吹船中。邻里亲知，踵门称贺，明日结彩于门，开樽演习”。“诸船分界唯士民割据，胜负嚣争，儿童妇女无肯逊人一语。或居此船而不争船，党人憎之，谓没志气、纳降书、攮桶子”。龙舟竞赛的胜利给乡里带来的喜悦、兴奋以及爱乡情结，是其他事物所难以奏效的。

从以上的记载可以看出，明代的龙舟竞渡方式非常丰富，主要以竞速为主。时间上仍然以端午节为多，此为纪念屈原所致。此外，送别重要客人时也行龙舟戏，这对龙舟活动来说是一种全新的方式。

三、举 重

举重是力量练习的主要方式，古代中国早就有举重练力的传统。举重为军事训练的主要手段，民间也有举石习练的习惯。

明代恢复了武举制度，考试分为文、武两场，文场试策论，武场试技艺。明中期以后，战争频仍，边陲不稳，急需勇力人才，官家鼓励习武，民间习武之风日炽，武学已相当普及。举重乃习武之人必练之基本功，武学盛行的时候，举重练习相当普及。

对欲参加科举的学子来说，举重活动主要是为了提高基本身体运动能力，便于更好地应试。而武术家们练习举重是为了提高武术技艺，增强实战能力。《孙子兵法·地形篇》说："将不能料敌，以少合众，以弱击强，兵无选锋，曰北。"把选锋看做是将之至任，认为选练精兵，必须把好选锋关。明人对此有所发展，如何良臣在《阵纪·募选》中提出"选贵少"，"选务精"。他认为选锋的标准是：能举铁石器，而且耳目伶俐，手足便捷者为中选；其中胆艺过人者为上选；身躯伟大，胆气武技倍者为头领，其他条件一样；力不能举重涉远者为下选。

有文献记载：湖南所有武进士、武举人都是举重高手。湖南民间举重以举石担、石锁和执子岩为主。习武者以练习举重为提高技艺之本。湘西抗倭名将彭翼南制重 150 公斤的执子岩为选兵的测力器。

不过，明代举重的技法比较单一，主要是进行绝对力量比较。训练起来枯燥乏味，仅是作为其他体育活动和军事训练的辅助手段而已。而且，明人练习举重的目的比较单纯，与今日举重的多种功能无法相提并论。

四、秋 千

秋千在明代依然盛行。李开先《寒食依岩亭宴客观蹴鞠秋千》

诗曰：“蹴鞠竞当场，秋千飞过墙。”李开先还有诗《闲居集·观秋千作》说：“东接回军，北临大河，庄名大沟崖，清明日高竖秋千数架，近村妇女欢聚其中，予以他事偶过之，感而赋诗：彩架傍长河，女郎笑且歌。身轻如过鸟，手捷类飞梭。村落人烟少，秋千名目多。从旁观者惧，仕路今如何。”这里描写的是山野民间虽然没有专用的秋千院，但在大河边竖起秋千架，便可为之。

明人王圻的《三才图会》中有《秋千图》一幅，场景是贵族家中的秋千院里，一名妇女在秋千架上荡秋千，下有四个妇女观看嬉笑（图 31）。



图 31　明代秋千图（选自《三才图会》）

《金瓶梅》第二十五回描写了西门庆家庭花园中安了秋千架及妇女们荡秋千的情景：“话说灯节已过，又早清明将至，先是吴月娘在花园中扎了一架秋千，闲中率众姊妹游戏，以消春困。先是吴月娘与孟玉楼打了一回下来，教李瓶儿和潘金莲打了一回。玉楼便叫：‘六姐过来，我和你打立秋千。’两个打到半中腰里，都下来了。却是春梅和西门大姐两个打了一回。然后教玉萧和惠莲两个打

立秋千。这惠莲手挽彩绳，身子站得直屡屡的，脚跐定下边画板，也不用人推送，那秋千飞起在半天云里，然后忽的飞将下来，端得却是飞仙一般，甚是可爱。”

明代皇宫中也有荡秋千的活动，“清明，则‘秋千节’也，戴柳枝于鬓。坤宁宫及后宫，皆安秋千一架”（刘若愚：《酌中志·饮食好尚纪略》）。这里说明清明节已作为宫中的秋千节，宫中要安装秋千架。在中国古代封建社会，皇宫是妇女最大的牢笼，而秋千节秋千之戏是皇宫里的宫女一次充分展示自己的机会。这天宫中的女子们都要穿上最好的衣服，精心化妆打扮，约上同伴，一同去荡秋千，在秋千架上显示自己的美丽，与飞蝶比美，与彩虹争辉。

秋千戏主要是妇女的体育活动方式，对于平日里辛勤劳作，关闭在深宫大院里的妇女来说，能够从事的体育活动并不多，加之裹足，妇女行动大受限制，秋千之戏不需脚下太多活动，搭起架子，主要靠身体的协调性便可运动。当然，秋千戏对于妇女来说也并非日日能做，以上描述表明，明代如前朝旧制，每年中只有清明时节方可为之。不管是在皇宫内院、富家大户，还是在山野村庄，均受时日的限制。故此，妇女们自然不会放过这个唯一可以展现身手的好机会。

五、放风筝

明代民间放风筝的活动已经很普遍了，不过，统治者却对放风筝采取了禁止的态度，尤其是在京城北京及附近地区，放风筝却是被严令禁止的。《帝京景物略》为明初刘侗、于奕正所著，它是一部详细记载明代北京城节令风俗、名胜古迹的专著，其中提到清明节时，“燕，日有风鸢戏，现已禁”。此段记载至少表明，明代初期北京及附近地区的确禁止了风筝戏。禁止在京城及附近地区放风筝主要是吸取汉代出现的韩信与陈稀用风筝测量未央宫、准备谋反的教训。这一时期在我国北方地区清明节放风筝的风俗受到了一

定影响。

明代，放风筝却是清明节一项不可缺少的内容。明代著名画家仇英所摹《清明上河图》就把东京汴梁儿童引线放风筝的内容收在其中，从画中可以看出，风筝的造型已从单纯的鸟类向各种类型发展。

从明代著名诗书画家徐渭在浙江所作的大量风筝题画诗分析，当时在南方民间放风筝为儿童所喜闻乐见，同时也是画家、诗人常见的创作题材。徐渭是一位风筝迷，他写了《纸鸢图诗》二十五首。其中一首吟道："江北江南低鹞齐，线长线短回高低。春风自古无凭据，一位骑夫弄笛儿。"这便是当时放风筝热闹情景的真实写照（图 32）。关于风筝内容的题画诗，还有"我亦曾经放鹞嘻，今来不道老如斯。那能更驻游春马，闲看儿童断线时"和"柳条搓线絮搓绵，搓够千寻放纸鸢。消得春风多少力，带将儿辈上青天"（《徐文长集·纸鸢图诗二十五首》）。



图 32　明代放风筝（选自《方氏墨谱·九子墨》）

明代中叶，清明节放风筝之风俗在我国北方再度兴起。据明《永平府志·风俗》记载，清明时节“家家树秋千为戏，闺人挝子儿赌胜负，童子团纸为风鸢引绳而放之”。

放风筝多为春天清明时节的节日游戏，而且是以儿童为主。风筝戏不仅在南方非常流行，北方也日渐繁盛。到了明后期，放风筝禁令解除，更是促进了风筝戏的发展。

六、打　柭

打柭（击壤）在中国沿袭千年，均类似于现在的保龄球运动。由于时代不同、地域各异，因此人们的叫法也五花八门。宋朝称“抛得”，明代曰“打瓦”，满族人谓“打得烤”，北方则叫“打瓦块”，南方人直呼“栲棒”。

明代击壤游戏有了变化，称这项活动为“打柭儿”，又曰“打尜”。《帝京景物略·春场》记载：“二月二日龙抬头，小儿以木二寸，制如枣核，置地而棒之，一击令起，随一击令远，以近为负，曰打柭柭，古所称击壤者耶。其谣云：‘杨柳发芽儿，打柭儿。’”这种打柭便是由击木发展而来的，已不是“以手中壤击之”，而是以手中的棒击起地面如同枣核形状的木棍，击起后再一击令远，以打远为胜。这种空中击木棍需要有相当技巧，而且还要有极快的反应能力，对击木棍的时间要把握得相当准确，能打远则需要很好的手腕巧劲。

七、跳百索

跳绳作为一项练习跳跃能力的体育活动，简便易行，活泼有趣，历来儿童都很喜爱。

明代流行一种多人跳绳，谓之“跳白索”，也称“跳百索”。据沈榜《宛署杂记·民风一·燕都灯市》载：“以长绠丈许，两儿对

牵，飞摆不定，令难凝视，若百索然，其实一索也。群儿乘其动时轮跳其上，以能过者为胜，否或为索所绊，听掌绳者以击之为罚，名曰：跳百索。”《帝京景物略·灯市》中也提到：“元夕（正月初一晚上），二童子引索略地，如白光轮。一童子跳光中，曰跳白索。”两人舞绳、众人轮跳也是一种带有吉祥色彩的宗教仪式。

明代妇女也多参加此类活动，《金瓶梅》第十八回中，西门庆由外面回家，“刚下马进仪门，只见吴月娘、孟玉楼、潘金莲并西门大姐四个，在前厅天井内月下跳马索儿耍。见西门庆来家，月娘、玉楼、大姐三个都往后走了，只有金莲不去，且扶着庭柱兜鞋，被西门庆带酒骂道：淫妇们闲得声唤，平白跳得什么百索儿”。看来跳百索也叫跳马索，西门庆家妇女也是以此消闲。

八、打角螺

打角螺古称“抽陀螺”，俗称“打地老鼠”，流传甚广，《帝京景物略》中已有记载。角螺用小杂木削成牛角尖式，成宝塔状，长两寸有余。玩者手持一根系着布巾的小竹竿，先将布巾缠住木角螺，向地下平开，角螺在地下顺时针转动（左手持杆则为逆时针），不时用布巾抽打角螺，也可由两人相对抽打角螺，使两角螺相撞，转得越久的为胜。

第八节　中外体育的交流

明代保持了元代海路和陆路两个方向的国际交往。中国的东南沿海一带，从明代开始，由于受到日本倭寇的侵扰，进入了需要时刻考虑海疆安全的时期，禁海和开禁在明代社会经济和对外关系上出现了新的特点，从而使明代在海外贸易体制上的官私斗争趋于尖锐化。随着西方国家在东方实行殖民占领和开展掠夺式贸易，明代

对海外贸易进行限制，反而促进了中国海外移民运动进入高潮。通过海路进行的文化输出，在中国传统文化圈中所具有的作用更大，更明显。天主教传教士开始进入中国，并把欧洲文艺复兴时期以个性解放为主旨的人文科学和向实验进军的自然科学的信息带到中国。中国进入了和西方世界相互了解、相互探索的历史时期。中外体育交流更趋频繁，尤其是中国与日本、中国与朝鲜、中国与欧洲一些国家的交流更加频繁了。

一、与日本的体育交流

在中日体育交流中，不仅有倭刀、十八般武艺、拳法等武艺的交流，而且有养生体育思想等的交流。除此以外，还有围棋、龙舟竞渡等百姓喜闻乐见的体育活动项目的交流，这对于不同文化之间的相互沟通、互相学习是大有好处的。

（一）陈元赟对日本柔道的贡献

陈元赟（1587 — 1671），原名珦，又称陈五官（因排行第五），字羲都，一字士升，号既白山人，别号有芝山、升庵、菊秀轩、虎魄道人、崆峒子、瀛壶逸史等。明神宗万历十五年（1587）生于浙江余杭县，卒于日本宽文十一年［清康熙十年（1671）］，葬于日本名古屋建中寺。陈元赟少年时期在家学程朱之学及赋诗为文之道，万历四十一年（1613）27 岁时，入河南嵩山少林寺习武术。在老僧人的指导下，他刻苦学习少林拳法及枪、棍、青龙刀、双刀术等。翌年下山，回到家乡。

万历四十七年［日本元和五年（1619）］，他随日本商船到了日本长崎，后又到了京都。在京都他结识了朱子学者林罗山，京都所司代板仓重宗，汉诗人石川丈山，汉学者户田花屋、松永尺五、安东省庵，儒医野间三竹等，相与诗酒唱和。日本宽永二年（1625）四月，陈元赟到江户（今东京），曾在国昌寺教人习中国少林拳法。

日本宽文三至四年［清康熙二至三年（1662—1663）］间，陈元赟居住在江户西久保国昌寺，以少林武术教授寺中僧侣圭佐、久圆等。流寓寺中的武术家福野七郎右卫门正胜、三浦与治右卫门义辰、矶贝次郎左卫门三人也拜他为师，学习少林派武功。他们苦心研究，触类旁通，掌握了一些少林武术的奥秘。陈元赟传授的少林拳有“当身”“杀活”之术，即用拳、肘和足尖猛击对方的要害，如“天倒”（前顶）、“乌兔”（眉间）、“人中”（鼻下）、“秘中”（喉）、“水月”（鸠尾）等十余处，使对方一时气绝，足以致命。其后这三人又各带徒传授，影响越来越大，并称为福野流、三浦流、矶贝流三个流派。后来福野的徒弟寺田平左卫门，糅合当时陈元赟所传授产生的各种新流派的特点，经过摸索，从而创立了日本著名的“起倒流”柔术。因此，陈元赟就被日本人民称为“起倒流”柔术之祖。

日本专门研究江户史的学者小松原涛在他所著《陈元赟研究》一书中说：“我邦昔时未有拳法，归化人陈元赟善此技，传之邦人，故此技以元赟为鼻祖。”[1] 这里表明了陈元赟所传授的拳法此前在日本是没有的，所以日本人尊他为柔术的鼻祖。

明治维新时期，东京帝国大学（今东京大学）的学生、18岁的嘉纳治五郎对柔术深感兴趣，便开始向福田八之助学习。福氏死后，又就学于同派矶正智（天神真扬流）。明治十四年（1881）矶正智死后，又转学于起倒流的饭久保恒年处。嘉纳治五郎苦心历访柔术名师，专心学习各柔术流派的长处，取其精华，舍其糟粕，收藏各柔术流派的文献和传书，加以深入细致的研究，最后终于创建了现代柔道。嘉纳治五郎因此被称为日本“柔道之父”。我国学者梁容若在《陈元赟评传》中说：“日本所谓柔道者，取柔以克刚之义，以锻炼身体，修养精神为目的，以虚静调息为术，能不战而仆敌，思想根源实出于道家。相传元赟实传其技，然柔之为术，元

[1] 小松原涛. 陈元赟研究. 东京：雄山阁出版，1962：96.

赟东渡前日本似已有之。宽永中，关口柔心已以‘柔术’名于国内。元赟之功，为改进完成柔道。元赟寓江户国正寺时，浪人福野七郎右卫门、矶贝次郎左卫门、三浦与次右卫门，三人寓同寺，元赟授以大明捕人之武术，三人苦心研究，遂通蕴奥，遍传各地，屡有改进，渐与日本固有之柔术混合，迄今重于体育界。”[1] 梁容若的上述论断是比较符合史实的。

（二）龙舟竞渡在日本

日本传统的竞舟活动依船的推进器不同而各异。其中有一种与竞渡（龙舟赛）同属一类，日本称为“哈里”和“佩龙”竞舟；另一种是用橹推进的“各船”竞舟（日本船竞舟）。在日本冲绳叫做“哈里”的竞舟，据说是14世纪前后从中国福建过来的[2]。

“哈里”竞舟在冲绳诸岛许多地方都有举行，如系满市就在农历五月四日举行过“哈里”竞舟。据《球阳》《琉球国由来记》《琉球国旧记》等18世纪的史料记载，“哈里”意为“爬龙”，是由其形状和装饰等而得名的。由于古时就用“哈里”这个名称，所以至今仍沿用此名。竞舟采用三地对拉形式，分别在西村、中村和新岛三地进行，分为祈祷捕鱼丰收的哈里和分胜负的哈里等。竞赛方式是从岸边出发绕过海上的目标，往返竞舟。这一竞渡方式包含有某种宗教的意义，划向海上意为“从海的彼方把访问子孙世界的祖先仙灵迎接回来”，人人都很上心争取，看谁能最先迎来祖先。此外，还有一种翻船竞舟，即船行途中要把船摇翻，而且还要原路折回。为什么要翻船竞舟，其理由尚不清楚，但和竞渡时人身投江的做法有异曲同工之处。福建人是如何把竞舟传入冲绳的，尚且不知，但人身投江的想法可能是共同的。此外，在八重山等地也举行祈求丰收的哈里竞渡。

---

❶ 梁容若．中日文化交流史论．北京：商务印书馆，1985：242.

❷ 濑户口照夫．中日两国传统龙舟赛之异同．体育文史，1996（5）.

"佩龙"竞舟存在于日本长崎等地。因为比赛分胜负，竞争激烈，所以古时的民俗性和历史性就变得淡薄了。

（三）日本倭刀在中国

日本刀素以锋利著称，明人称为倭刀。倭刀背宽不足二分，架在手指上却不会倾倒，锤法有百炼精纯的美名。日本刀又有能卷起成圆尺的，用时施张，类似现代钢卷尺。制作精良的日本刀剑，运到中国出售可以大大赢利。日本大刀原价八百至一千文，一到中国，可以五千文的高价出售，因此日本商人不遵守堪合制度，私自扩大销售额，在宣德（1426—1435）以后的三十年中，日本刀运进中国的数量每次竟从三千多把增加到三万多把。

自唐迄明，日本刀的优越性能和日本人的高超刀技就为中国武林所重视。参加过抗倭战争而又精研武艺的唐顺之写过《日本刀歌》（《荆川文集》卷二）；宋懋澄写过《日本刀记》（《九筜集》卷二）；剧作家汤显祖也写过一首《倭王刀子歌》（《汤显祖集》卷七）；明末清初的"岭南三家"广东诗人屈大均、陈恭尹、梁佩兰都有日本刀的诗文传世。在当时日本刀常被当做馈赠亲友的礼物。唐顺之《日本刀歌》云："有客赠我日本刀，鱼须作靶青丝绠。重重碧海浮渡来，身上龙文杂藻荇。怅然提刀起四顾，白日高高天冏冏。毛发凛冽生鸡皮，坐失炎蒸日方永……"由此可见，日本刀锋利无比。

随着倭刀的输入，在中国早已失传的双手剑法也经由朝鲜回传到中国。明茅元仪《武备志》卷八十六说："《双手剑法》今其法不传，近有好事者得之朝鲜，其势法俱备。"明朝著名武术家程宗猷对倭刀技艺颇有研究，从刘云峰所习刀术原有势有法而无名，后为使习者易于记忆，便依势取像，拟其名而成书，即《单刀法选》一卷，有明万历四十二年（1614）及天启元年（1621）刻本。书中既有刀势，前有二十二势，后又续十二势，又有演练的路线示意图。这是迄今所见我国最早的刀术路线示意图。在明末的抗倭斗

争中，戚继光吸取了倭刀的长处，创编了新的刀法，提出“练兵”“练足”“练身”的训练方针，立足实战应用之效，力排走跳虚文的套子武术，为刀术的发展，为中日刀法的交流作出了贡献[1]。

（四）中日围棋的交流

明代中日围棋的交往，就是日本学问僧虚中在明弘治年间（1488 — 1505）来华。虚中在华期间定居杭州，据林应龙编纂的围棋谱集《适情录·序》记载，虚中“博学而文，且善弈”，“得弈之三昧者也”，“尝著《决胜图》二卷”。善弈的虚中在杭期间与中国棋手有过很多交流。林应龙在少年时代就曾见过虚中的《决胜图》，对其大为钦佩，后来专程赴杭州访问虚中故居，但虚中已经仙逝。林应龙以诗寄情：“锡枚飞腾不受呼，佛徒犹忆诵无无。三生政恐成虚语，万法何从问所须。炎海烟霞迷宝树，晓堂鸾凤长灵蒲。半轩风雨传心处，留得当年《决胜图》。”（《适情录·过虚中上人故居书，〈决胜图〉后》）

林应龙后来将虚中的《决胜图》改编为《玄通集》，收入《适情录》中，《适情录》也就成为中日两国围棋棋手智慧的结晶。

明代为了“便御边将士之忠于谋国者究览”，出现了不少研究日本的著作，其中有许多涉及日本风土人情的记述，如万历年间李言恭、郝杰编撰的《日本考》，共分五卷，第五卷就有文辞、诗赋、山歌、琴法、琴谱、棋格等的介绍，在“棋格”中详细介绍了正棋（日本将棋）和日本围棋，使中国人可以了解当时日本围棋开展的基本情况。

（五）养生体育在日本的传播

明景宗景泰七年（1456），日本人竹田昭庆著《延寿类要》。全书内容分为养性调气、形状修养、形状制禁、服食用舍、房中补

[1] 杨向东．中国古代体育文化史．天津：天津人民出版社，2000：346-347.

益等篇。该书主要参考引用了我国晋代张湛《养生要集》的内容，是一本养生体育的专著。其中特别推崇干浴的方法。竹田昭庆博学多闻，其父竹田昌庆曾于明洪武二年（1369）来我国留学，修习医学，因医治皇后难产有功，被朱元璋封为安国公。竹田昭庆的母亲是中国人。在日本后花园天皇康正年间，也就是我国的明朝期间，日本的医学非常重视物理疗法，其中包括按摩法。如白关一条兼良在此期间所著的《尺素往来》一书曾说："尤以疗病养生之术非一者欤，身上之按摩、口中之饮食，并汤药针灸，其品虽多，杂热小疮，对制之法，不如蛭饲；中风、脚气疗养之法，没胜温泉矣。"[1] 这里所列均系物理疗法。

明朝万历年间，日本人曲直濑玄朔先后撰写了《养生物语》及《延寿撮要》二书。书中内容都是引录我国所传入日本的养生体育的功法，其中也结合了作者的练功经验。《养生物语》中有坐式导引、饭后徐行二三百步和导引活动（类似蒲虔贯的"小劳术"）的内容。《延寿撮要》中有养生要则、静坐、胎息、叩齿咽津、熨眼摩面等内容。

（六）十八般武艺在日本

十八般武艺不仅中国有，日本也有"十八般武艺"之说。这一词最早见于日万治元年（1658）出版的《群书拾唾》。后来在宽文元年（1661），日本出版了中国古籍《五杂俎》的日文版。元禄之际（1688—1704）出版的贝原益轩的《和汉名数读编》中记载有武艺十四事。在日本江户时代（1603—1867），日本著名武术家平山行藏以中国的《三才图会》日本版为基础，写成《武艺十八般略说》。

根据日本《和汉三才图会》记载，日本武术中的十八般武艺与我国的十八般武艺不完全相同，具体是：一弓术，日本古代称为

[1] 王卜雄，周世荣. 中国气功学术发展史. 长沙：湖南科学技术出版社，1989：505.

射艺，明治以后称为弓道；二马术；三枪术，枪的式样与我国相同，但没有缨；四剑术，明治以后称为剑道，日本剑术中使用的剑又称为日本刀，与我国的剑不一样，类似我国的单刀，但刀身比单刀狭长，有的日本古书称剑术为刀术；五水泳术，即游泳术；六短刀术，刀又称短剑、刺刀，是一种没有刀盘的短刀，长九寸五分，即我国所称的匕首；七拔刀术，即拔刀出鞘的技术；八十手术，十手是日本江户时代捕快所持的一种短兵，类似我国的铁尺，是一根长约一尺五寸的铁棒，在近手把处装有护手钩，用来阻挡刀锋；九铁锐术，又称手里剑，即我国武术暗器中的飞刀；十含针术，即口内含针，可吐出杀伤敌人；十一薙刀术，薙刀又称长刀，长柄，宽刀身，刀尖向上翘起，类似于我国的双手带、斩马刀、苗刀；十二炮术，古代施放火炮、火铳的技术；十三捕手术，即我国的擒拿法；十四柔术，即柔道；十五棒术；十六鍄术，又称袖搦、狼牙棒，是在长柄上端上下交叉地安装许多铁刺，用来钩住对方的衣袖，并将其拽倒；十七锁镰术，是在长柄的镰刀上装上带长链的铁锤，先用链锤打击对方，也可用镰刀勾取对方的头；十八隐形术，又称忍术，是一种不让对方发觉的隐蔽术，类似我国武术中的轻功、夜行术[1]。从以上记述可以看出，日本的十八般武艺既充分表现了其民族文化的特色，又同中国的十八般武艺具有相似性。由此也可以看出，中国武术的影响是相当广泛的。

二、与朝鲜的体育交流

由于中国和朝鲜地理位置比较近，两国的经贸往来和文化交流一直比较频繁。在体育交流中，兵器武艺的交流促进了两国体育文化的发展。只是目前由于研究资料的限制，在这方面还没有太多的

[1] 寺岛良安．和汉三才图会．江户时代（1603—1867）出版．笹间良彦．图说日本武道辞典．东京：柏书房，1982．此书中也记载有十八般武艺。

研究成果，有待于今后继续进行研究。

（一）中国剑术在朝鲜

明代援朝御倭战争中，明朝将领骆尚志以剑术闻名，在朝传授剑术。朝鲜大臣柳成龙“因使所禁军韩士立，招募京中得七十余人，往骆公处请教，骆拔帐下晓阵法张六三等十人为教师，日夜练习枪、剑、狼筅等技”（柳成龙：《惩毖录·杂记》）。采用明将戚继光的《纪效新书》训练士兵。明朝援朝将领刘廷也向朝鲜士兵传授涂在箭上的毒药之方。明朝参谋官员刘黄裳则教授朝鲜士兵战车之法。

1593年，朝鲜采用李如松建议，建立训练都监，用《纪效新书》训练士兵。对此，朝鲜历史学博士朴时亨曾有详细叙述：“十六世纪中叶以后，明朝将领戚继光指挥浙兵，以在御倭方面有显著功效而著称。这次在朝鲜前线出动之明军的主力也是浙兵。因此，在京畿招募数千名新兵编成常备军，依戚之《纪效新书》编制训练。在训练军队上，得到明军将领的很多帮助……并向他们训练朝鲜武艺，使之与中国武艺很好结合”[1]。由此看来，这是一次很好的中朝体育文化交往。

（二）十八般武艺在朝鲜

根据文献记载，朝鲜也有十八般武艺。《武艺图谱通志》是由朝鲜君主钦定的古代武艺图谱文献，作者李德懋、朴家齐。文献详细记载了从明朝戚继光《纪效新书》和茅元仪《武备志》等兵书中节选出的和由中国明代传入朝鲜的十八般武艺，具有综合性、代表性、全面性、典型性的特点。该书历经朝鲜“宣庙”“孝庙”两庙时期，渐续完本，现藏于韩国国家图书馆。由此也可以看出，在中外体育文化交流中，中国武术的影响是相当广泛的。

[1] 朴时亨．朝鲜中世史．中国朝鲜历史研究会发行，1956：234.

三、与其他国家和地区的体育交流

由于地理位置的限制，中国同欧洲、非洲等国的交往显得比较少，但是跨文化的交往还是给我们带来了异域风情，使我们眼界大开，看到了外面的世界和文化，与此同时，也使大洋彼岸的外国人看到了来自中国的传统文化和文明，增进了不同文化之间的沟通和了解，促进了中外人民之间的友好交流。

（一）中国风筝传入欧洲

风筝最早称为木鸢，后来称为纸鸢、纸鹞，因常以竹笛系于其上，升空后风吹笛响，声如筝鸣，故名风筝。风筝在我国春秋时代就有，它凭借风力在空中飞翔，用来侦察敌国的情况，这也是世界上最早的人造飞行器。中国的文献第一次提到风筝时并不是把它描述为一种轻松的娱乐活动，而是把它当做一种军事手段。现在中国的风筝战就是两个放风筝的选手都企图将对方的风筝线绞断或使其失去战斗力，这可能是早期风筝用于军事的传统。我国风筝大约于公元 8 世纪至 16 世纪先后传入朝鲜、日本、泰国、马来西亚、印度，而后通过阿拉伯国家传到欧洲，再传到美洲。7 世纪风筝传到近东之后，据记载于 1589 年传到意大利，几十年后传到英国。然而没有任何一个国家能比得上中国工匠将风筝制成龙、鸟、虫及其他动物图案这种独具的技艺[1]。风筝对近代科学技术，特别是空间科学技术的发展产生了深远的影响。英国乔治·凯利曾做过一种宽翼风筝，根据风筝实验于 1804 年制造出五英尺长的滑翔机。在美国华盛顿国家航空和空间博物馆飞行器馆的一块说明牌上写着："最早的飞行器是中国的风筝和火箭。"

---

[1] 德克·卜德. 中国物品传入西方考证//中外关系史译丛：第一辑. 上海：上海译文出版社，1984：56-61.

（二）中国象棋和国际象棋

欧洲人了解和考察中国象棋与中国人了解国际象棋，较早的是明末清初之际以来华传教士为媒介的。在明代中晚期，意大利耶稣会传教士利玛窦（Matteo Ricci，1552 — 1610）于1582年来到中国，为中西方文化交流开创了新的局面。利玛窦在他晚年撰写的《利玛窦中国札记》第一卷第八章《关于服装和其他习惯以及奇风异俗》中，将中国象棋与国际象棋进行了详细的比较："思想严肃的人玩一种棋类游戏作为消遣，有时也当做赌博。它在许多方面和我们的同名游戏都很相似，然而，玩法却截然不同。他们的玩法是王不能走出与他原来位置相邻接的四个方格以外，与我们的象相应的棋子也是这样。他们没有王后。他们有两枚新棋子，叫做炮……炮的走法大致和我们的车相同……"这是较早的中国象棋和国际象棋的走法比较。利玛窦为中国人了解国际象棋和西方人了解中国象棋打开了一扇门，促进了中外体育文化的交流。

中国人较早赞扬来华传教士国际象棋棋艺高超的是明朝人陈维崧（1625 — 1682）。陈维崧，江苏宜兴人，为阳羡词派领袖，也是好弈之人。他的《湖海楼词》中有一首《满江红赠大西洋人鲁君，仍用前韵》，词云："怪怪奇奇，咄咄甚譆譆出出。经过处暹罗瘴恶，荷兰烟密。鹤语定知何代事，麟经不省何人笔。驾崩涛九万里而来，鼋鼍匹。海外海，光如漆。国外国，天无日。话僬侥龙伯，魂摇股栗。善弈惯藏仙叟橘，能医却笑神农术。更诵完一卷咒人经，惊奇术。"他所咏的这位西方人鲁君，其姓名和国籍已无从考证，但是从"驾崩涛九万里而来，鼋鼍匹"等语句推测可能是葡萄牙人。所谓"咒人经"，是指天主教。鲁君不但西洋医术高明，而且善下国际象棋。正是由于鲁君在京城向士大夫表演过国际象棋，才引起了好弈的陈维崧的兴趣，因此他用中国古代橘中象戏的典故高度赞扬了鲁君的国际象棋水平。

（三）围棋在欧洲传播

围棋在明代以前就已经传入东南亚各国。据随同郑和下西洋的马欢在《瀛涯胜览》中记载："三佛齐国俗好……弈棋。"三佛齐国即现在的印度尼西亚的一部分。葡萄牙航海家门德斯·平托在他的《费南·门德斯·平托航海记》中说，16世纪时，葡萄牙航海人员曾在日本学过围棋，并将它带到了欧洲。较早的一本英文围棋书是《围棋手册》，副题是《为欧洲棋手所编写的东亚古老的军事战斗游戏》，1911年在英国伦敦出版，书中介绍了中国和日本的围棋，其中还有一副中国古代女子下围棋的图画。由此可见，围棋作为一种重要的媒介，促进了中外人民的友好交流。

（四）龙舟竞渡在琉球

即使远在琉球，龙舟之戏依然流行。据记载："余等以为过期矣，又一番扰费也，复辞之。王不敢复请，乃具启请于九月重阳日。先是，国王欲邀饮水亭，为划龙舟之戏：余等豫止之矣。"(夏子阳：《使琉球录》卷上）由此可见，琉球文化乃中华文化一脉相承。明朝时，琉球是附属中国。

明人严从简著述的有关明边区和各国概况的书《殊域周咨录》记载："二十三日，王始至馆相访。令长史致词曰：'清欲谒左右久矣，因日本人寓此，狡焉不可测。俟其出境而后行，非敢慢也。'予二人亦具核留坐，移时别去。二十九日，请予二人饯行。布筵水亭中，观龙舟之戏。舟之制与举棹之法皆效华人，亦知夺标以为乐。但举棹人皆小吏与大臣子弟，各具彩服簪金花，虽濡于水而不顾，以示夸耀之意焉。"（《殊域周咨录·东夷东南》）由此可见，龙舟竞渡在琉球是很盛行的。

（五）中非体育交流

郑和（1371 — 1433），原名马三宝，是云南一名回族子弟，自

幼家境贫寒，很小就被阉割进宫当了一名小太监。1403 年 6 月开始，郑和先后七次率领浩浩荡荡的船队下西洋，历时 28 年，遍访印度洋沿岸的许多地方，把同印度洋地区的航海、经济贸易联系以及国际交往推向了一个新的高峰。有的非洲使节和商人来到中国，也有中国人深入到非洲内地，对那里的民情有了更多的了解。据曾经四次跟随郑和船队下西洋的费信（1388 — ?）写的回忆录《星槎胜概》卷二记载，当时东非著名的港口摩加迪沙，它的城墙是用石头堆砌成的，城里有许多以石块构筑的高达四五层的建筑物。楼上厨房、厕所、客房应有尽有。这里的男人都有长长的卷发，腰间围着布；女人则把头发盘卷在头顶，脖子上带着银项圈，出门时都是脚穿皮靴、青纱蒙面。这里的民风非常骠悍，喜欢练武习射。一般的百姓靠捕鱼为生，平时也饲养驼马牛羊等牲畜。当地的主要特产是乳香、龙涎香和金钱豹。郑和船队给非洲带去了大量的中国丝绸、瓷器等深受当地人民喜爱的货物。当然，在这些货物中也有刀、剑等兵器，促进了中非之间的武艺交流。

第四章　清代的体育
（1644—1840年）

清代前期，在这个封建的统一的多民族国家中，各民族之间通过各种方式互相交往，彼此学习，使社会各阶层的人们的社会生活、风俗文化呈现出多样化的特点，在体育方面也是这样。清前期是继明之后，中国民间体育蓬勃发展的一个新的历史阶段。这一时期民间宗教与秘密结社盛行，并多与演习拳棒和导引练气结合在一起。这不仅对明代发展起来的民间武术活动的传播起了积极的推动作用，而且为武术和导引行气的兼习创造了条件，大大丰富了民间武术活动的内容。此时，民间武术进一步门派化、理论化、套路化。这种变化标志着我国民间武术发展成为兼有多种锻炼方式，具有强身健体、自卫御敌、娱乐表演等多种功能的体育项目了。

清前期的导引养生术在逐步完善和系统化，五禽戏、八段锦、易筋经等导引养生术出现了定型。此时，简便易行的导引功法颇受重视。不仅继承了前人的多种功法，而且对功理和健身祛病作用进行了深入研究，并积极推广内外兼修的功法，把我国导引养生术的发展推到了一个新的高度。

清朝入关后，对我国北方少数民族的传统文化尤为重视，提倡骑射、摔跤、滑冰等体育活动项目，使这些活动出现了兴盛的景况。在清以前已经衰落的球类活动，如蹴鞠、击球等，在清入关后仍不受重视，开展范围和程度都受到了限制，加快了其走向衰落的步伐。

清前期的围棋、象棋等棋类活动在明代发展的基础上呈现出繁

荣发展的景象。棋坛上名手辈出，着法丰富，棋谱后来居上，对后世棋艺的发展产生了很大的影响。其他体育活动项目如放风筝、龙舟竞渡、秋千、踢毽子、跳百索等也颇为流行，均有不同程度的发展。

在中外体育交流过程中，国人眼界大开，看到了其他国家体育活动发展的情况；同时，中国优秀的传统体育文化也通过互相交流传播到了其他国家。

第一节　军事武艺的发展状况

擅长弓马骑射的女真族在同明朝争夺统治权的过程中发现了火器的特殊作用，于是他们以缴获的明军枪炮为模式，积极制造红衣炮和鸟枪，为入关做准备。顺治末年至康熙初年，与元、南明的战争基本结束，于是火器制造走向衰落。康熙十二年（1673），三藩相继叛乱，康熙二十二年（1683），清廷为驱逐侵占雅克萨的沙俄军队，康熙两次命南怀仁（Ferdinand Verbiest，1623—1688，比利时人，传教士）铸造火炮，再度掀起制造火器的高潮。康熙三十五年（1696）平定新疆噶尔丹势力后，火器制造又进入低谷。大体说来，清军制造火器是与入关、平定叛乱、反击侵略相关的。一旦动乱不在，制造火器的热情就降低了。到雍正朝时，统治者强调“以满洲夙重骑射，不可专习鸟枪而废弓矢，有马上枪箭熟习者，勉以优等”（《清史稿·兵·训练》）的政策，于是兵士纷纷弃习鸟枪而转习弓箭，从而导致雍正朝时中国火器的发展停滞不前，军队的主要配置仍是冷兵器。如雍正五年（1727），清廷下令各省将军、督抚、提镇须“因地制宜，酌定规制”确定驻军的武器装备，内地各省，地势平坦，可多装备弓矢，沿海、沿边和山深林密之地，应多装备鸟枪。根据这一原则，内地各省驻军按70%装备刀枪弓箭，30%装备鸟枪；沿海、沿边各省驻军按60%装备刀枪弓箭，40%装

备鸟炮（嵇璜：《清朝文献通考·兵考》）。

清朝军队主要包括八旗军和绿营军，其中八旗军又分为满洲八旗、蒙古八旗和汉军八旗，满洲八旗是基本力量。而绿营兵是清入关后，因八旗兵力不足而招募的汉人，分为马兵、战兵、守兵和水师四种。绿营军大多数是汉人，精于刀、枪、剑、棍等，而骑马射箭的本领较差。

由于火器自康熙以后开始滑坡以及清统治者固守以“弧矢定天下”的传统，所以清八旗仍以骑射为本，兼习长枪、战斧之类，重视武技训练。而绿营军所习冷兵器庞杂，一方面在一定程度上反映了民间武术对军事武艺的渗透和影响，另一方面也反映出清军的军事武艺训练已脱离实用、简捷的原则，从而导致“花法”的泛滥和军队战斗力的衰弱。

一、兵械的发展变化

清代长兵大多脱胎于宋明之制，枪、矛和戟使用较多。其中枪的种类繁多，有八旗兵虎枪营的虎枪，健锐营、护军营、骁骑营的长枪，绿营兵的长枪、钩镰枪、手枪、钉枪等。其中长枪是清军的常用兵器，八旗军和绿营军都有长枪兵的编制，其形制与明代长枪大同小异。到晚清时，长枪趋于简单。各种类型的枪都由枪锋和长柄组成，大多用于近战刺杀，也有的有特殊用处，如钩镰枪配合挨牌使用，钉枪用于战船，适合水战。

战斧和战镰也是八旗军和绿营军装备的武器。八旗军前锋左右营分别装备圆形刃战斧，同时还装备左翼镰和右翼镰。绿营军装备的战斧有长柄战斧（便于劈砍）和双钺、双斧（双手握，便于左右劈砍）。

长柄刀在八旗军入主中原后已很少使用，只有汉军的藤牌营和直省绿营仍在使用挑刀、偃月刀、宽刃大刀、片刀、虎牙刀等，但属于次要兵器。长柄刀由刀头和长柄组成，其形制除偃月刀仍保持

明军旧制外，其余刀头均已简化。清代的长兵器中镋、钯、钩、叉等还在绿营军中占较大比重，形制主要有五齿镋、凤翅镋、月牙钯、通天钯、马叉、三须钩和铁挽等。与明朝同类兵器相比，它们的形制和用途已发生了变化。

清代短兵、杂兵形制繁杂，来源有自制、改制、贡进等，种类主要包括刀、剑、钩、鞭、锏、椎、棒、镖等，大多为清军八旗、绿营所用，其中最重要的是刀和剑，其余为士兵练习及防身所用，八旗军大多用鞭，绿营兵大多用双锏、双椎、长棒、双连枷棒、梨头镖、铁头镖等。明代刀受到日本刀的影响，清代则不然，主要特点是刃较直，按其形制大致可分为三种：一种是清军官兵的佩刀，其形类似明代长刀而稍短；另一种是八旗军前锋营特别装备的顺刀，形如短剑；第三种是大刀形的短柄刀，如扑刀、宽刃扁刀等。其他兵器的形制与用途则基本与明朝同类兵器相同。

二、花法、虚套充斥于军事武艺的训练中

清军以骑射为主，“长矛、藤牌、扁刀、短刀之属，各因其地之宜，以教士卒，咸有成法”。但雍正后，火器配置逐渐增多，军中主要以弓矢、大炮、鸟枪为专习，而大刀、长枪则成为兼习之器械，练习的目的主要是近战时保护自己。由于冷兵器逐渐退出历史舞台，已不能适应战争新形势的需要，加之民间武术的渗透、影响，从而导致军事武艺训练中“花法”“虚套”充斥，质朴、实用的营阵式训练日益改变。如乾隆五十年（1785），陕甘总督福康安奏陈绿营的训练时说：“皆传自前朝，沿用旧样，平时校阅，虽属可观，临敌打仗，竟无实用”（《皇清奏议·议陕甘兵储疏》）；嘉庆九年（1804），嘉庆皇帝下谕道：“今绿营积习，于一切技艺率以身法架势为先……于讲武毫无实效”（《中枢政考》卷二十）；同治时，闽浙总督左宗棠也有同样的认识，“演阵图，习架势，所教皆是花法，如演戏作剧，何裨实用”（《左恪靖奏稿初编》卷三十四）。

从上述材料可以看出，清朝军队的“花法”训练以绿营军为甚，这可能与他们的兵器配置以及汉民族成分有较大的关系。

三、军事射猎活动的兴盛

“弓马之利，以定天下”，清王室是以狩猎为生的女真族的后裔，他们善于射箭，也喜欢射箭。清军入关后，为了防止八旗军贪图安逸、荒废骑射，清王室恢复了狩猎阅军制度，积极开展射箭运动。顺治皇帝经常在南苑行围，康熙帝更是频繁地行围狩猎。为便于行围，清廷于康熙二十二年（1683）在承德北四百里处建立“木兰围场”，每年秋季召集大臣、侍卫、蒙古各部等相关人员行围于此。行围时动辄万人以上，极为壮观。后来有大臣认为行围是劳民伤财，奏章要求停止，乾隆批驳道：“因田猎讲武事，皇祖（康熙）行围，既禆戎伍，复举政纲，至按历蒙藩，曲加恩意，尤为怀远鸿略。……况今承平日久，人习宴安，弓马渐不如旧，岂可不加振厉？”（《清史稿·礼志九》）雍正时曾经诏令军队不可忘记祖先的骑射本领，并提出了相应的鼓励措施。从这些记载可以看出，清廷重视狩猎有熟悉弓马、锻炼士卒、提高军队战斗力等多方面的意义。

由于经常参加围猎活动，康熙和乾隆皇帝都有较高的骑射本领。康熙力能挽强弓、射长箭；乾隆在和群臣校射的活动中曾“发矢二十中十九”，“亲发十矢复中九，且破其的者三焉”（《日下旧闻考·国朝苑囿·畅春园》）。康熙活到六十九岁，乾隆寿八十八，也许与他们喜爱围猎活动有关。

除了行围狩猎外，乾隆还经常举办专门的骑射检阅，其中有骑术和骑射表演。由于祖先善于骑射的传统以及清廷的提倡，清满族男子大多习射，而士大夫阶层也多把射箭作为平时的娱乐活动。由此可见，清王朝射猎活动兴盛。

第二节　武举、武学制度的发展与变化

1636年清朝建立，1644年清军入主中原。与前代不同，清统治者在入主中原的当年就下诏举行武举，并迅速完善了武举的各项制度。武举在清王朝顺利推进，产生了像韩氏、马氏等世代从武举出身的家族。与武举相适应，清代武学也依附儒学一路走来。但1840年的鸦片战争打碎了中国人的梦，梦醒时，中国人不得不取消了武举和武学，而代之以新的培养军事人才的学校体系。至于武举、武学中有多少内容与武术有关，现不得而知，但它们的存在对于社会习武风气的形成有积极的影响是肯定的。

一、武举制度的发展与废止

清朝统治者入主中原后，非常重视武举制度。清代武举特别重视对武艺的测试，即考察应试者的射箭水平和力量素质。由于武举考试比较公正、公平，加上清武举授官制度的支持，所以人才辈出。然而，随着火器的发展，武举选拔的人才已经跟不上时代的要求，清统治者终于在光绪二十七年（1901）停止了武举考选。

（一）清代武举的发展

清军入主中原后，自诩“以弧矢定天下”的清王朝当年就颁发了举行武举的诏令。顺治二年（1645），清王朝第一次武举乡试在各省举行。顺治三年（1646），武举会试、授官的各项制度拟订。顺治十二年（1655），顺治帝亲自检阅新科武进士，殿试制度由此确立。短短的11年中，清武举走得快且稳，原因主要有以下四个方面：第一，武举自身的发展，武举自唐至清已有九百多年的历史，积累了丰富的经验和教训供清统治者借鉴；第二，清入关后收

编明军为绿营，通过武举选拔绿营军官，既可以保证军官素质，又可以加强对绿营军的控制，培养他们对清王朝的感情；第三，满族人是马背上的民族，对骑马射箭情有独钟，这从清王朝规定满洲人不论以何种形式入仕，必须马步箭考试合格可见一斑，因此他们对武举有一种特有的亲切感；第四，清初的社会矛盾主要是民族矛盾，而不是文武矛盾，为扩大统治基础，武举是笼络武人的极好手段。在上述几个因素的影响下，清代武举顺利且快、稳地实行起来。

清代武举考试依文举形式分童试、乡试、会试和殿试四级。通常三年举行一次。分内、外两场。童试，在县、府进行，中者为武秀才。乡试在省城举行，中者为武举人。会试在京城举行，中者统称为武进士。会试后取得进士资格者通过由皇帝亲自主持的殿试分出“三甲”，一甲前三名，分称武状元、武榜眼、武探花，获“赐武进士及第”资格；二甲十多名，获“赐武进士出身”资格；二甲以下统属三甲，获“赐同武进士出身”资格（图 33）。

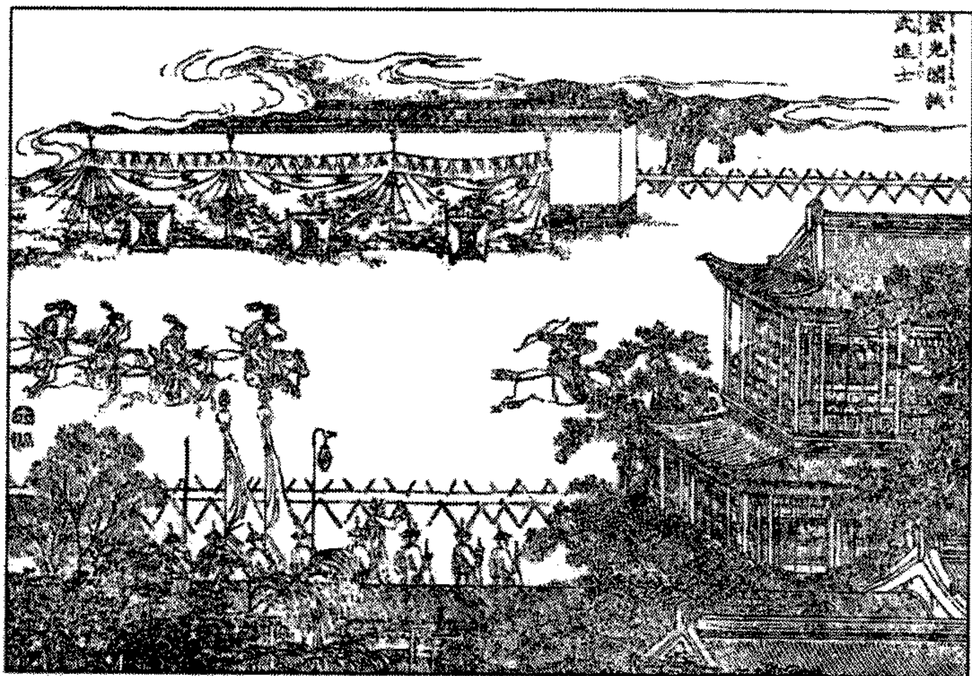


图 33　清代中南海紫光阁前比试武进士（选自齐心主编《图说北京史》下）

清代武举特别重视对武艺的测试，主要考察应试者的射箭水平和力量素质，要求弓要拉满、刀要舞花、石要离地“一尺”。康熙皇帝则一再强调外场的重要性以笼络边远地区和文化相对落后地区的士人。康熙重视骑射武艺的录取原则得到贯彻执行，这样一来，内场考试变得越来越不重要了，以至于嘉庆十二年（1807），武举内场取消策、论考试，改为默写《武经七书》百余字不出错就及格，于是内场形同虚设了。唐创立武举，纯以武艺取人，宋把军事理论引入武举，明加强儒家思想的教育，清则将内场的策、论考试请出了考场，武举似乎又回到了原点。

值得注意的是，清代武举除官高于文科进士，如文科状元例授翰林院修撰（从六品），而武状元授参将（正三品），这可能与清王朝重武事，“以弧矢定天下”有关。清代武官虽然行武出身仍为“正途”，但武举出身者的比例增大。

由于清王朝是以外族入主中原，和中原各民族、绿营等之间没有深远的渊源关系，因此武举考试相对公正、公平，加之相应的授官制度的支持，清代武举不仅人才辈出，且出现了以武举出身的武官家族，如韩氏家族、马氏家族，表明至少在清朝前期，军人有较高的职业自豪感。以优厚的授官待遇为保证，清王朝的武进士们堂堂正正，甚至是器宇轩昂地走进军界。

韩氏家族中，韩良辅的父亲韩成官至总兵，他自 15 岁起随父亲征战沙场。康熙二十九年（1690），他取得乡试第一。次年会试、殿试获一甲第三名，官至广西提督、广西巡抚。韩良辅的弟弟韩良卿，康熙五十一年（1712）考中武进士，官至甘肃提督。韩良辅的儿子韩勋，19 岁考中武举人，曾“带兵四百名，当贼势猖狂之时，奋勇争先，破逆贼数千之众”（《硃批谕旨》卷一百二十五《十六世宗宪皇帝硃批谕旨》），官至贵州提督。韩氏家族，两代三人参加武举中式，且官至武官极致——提督，历代不多见。

马氏家族中，康熙三十年（1691），马见伯考中武进士，官至固原提督。康熙三十九年（1700），他的弟弟马会伯武状元及第，

官至四川巡抚。康熙四十二年（1703），三兄弟之一的马觐伯考中武进士，官至大同总兵。三兄弟武进士及第，科举扬名。不但如此，被康熙皇帝认为“有儒将风”的马见伯还有一定的文化水平。时任太原总兵的马见伯上疏康熙皇帝说：“《武经七书》注解互异，请选定一部颁行。”（《皇朝文献通考》卷五十三）他的建议促使清代武举出题范围从《武经七书》向《论语》《孟子》《吴子》《司马法》转变。

（二）清代武举的废止

清代武举一方面在一定程度上鼓励了人们习武，促进了传统武术兴盛期的出现；但另一方面武举考试的内容和会试的标准远远落后于时代，以致选拔出来的人才不能适应世界军事的变化。1840年，被工业文明武装起来的西方殖民者用大炮、鸦片、商品打开了中国的大门，中国进入了冷兵器与火器相较量的历史时期。两次鸦片战争，中国大败，震惊朝野，西方的坚船利炮打破了“以弧矢定天下”的古老传统，割地、赔款成为“地球中第一大国”外交活动的主要内容。用于战场征杀的武术被迫退出了战争舞台，靠比试武艺、策问兵书的武举已不能满足近代战争的需要，于是，向西方学习的新思潮出现，变革武举、废除武举的呼声高涨。

林则徐放眼世界、学习西方，引起强烈反响；徐继畬的杰作——《瀛环志略》，重点记述欧美各国的科技、强兵等法，促使国人从不同角度认识西方、了解自己；思想家魏源更是提出“师夷长技以制夷”的思想，呼吁国人向西方学习。终于，光绪十一年（1885），北洋大臣李鸿章在天津创办中国近代史上最早的武备学堂——北洋武备学堂，对陆军军校的建设作出了有益探索。光绪二十年（1894），中日甲午战争爆发，中国又一次惨败，再次震惊朝野。此后数年间，荣禄、高燮曾等先后奏请设武备特科。光绪二十一年（1895）后，中国进行了一系列军事改革。袁世凯在天津小站训练新军，张之洞在南京建立了自强军，新式的武备学堂也纷纷建

立。这些军事改革成功创立了新的任官制度，削弱了武举制度的社会影响力。

道光二十年（1840）后，武举选拔出来的人才已远远落后于时代。在火药武器已广泛用于战争的火器时代，再以射箭为标准选拔将领已不合时宜，也不足以抵御外侮。武举不变通，就失去了存在的价值。由于武举自身的缺陷，改革武举的呼声日益高涨，主要意见有三：考试内容以枪炮代替弓箭；设武备特科与武科并行；军队、学校、武科合一。代表性意见是考试内容的变革。政治家、思想家王滔就明确提出"武科宜废弓石而改试枪炮"（王滔：《弢园文集外编》卷二）的主张。张佩纶于清光绪十年（1884）上书曰："中国诚危之耻之，则莫如变法，变法之效至久而至速者，则莫如武科改试枪炮。"（张佩纶：《涧于集·奏议》卷三）当然，反对的人也不少，如王毓藻认为开弓可以验横力，掇石可以验直力，舞刀可以验横直力，宜留弓、刀、石以待材勇士。经过激烈的争论，光绪二十四年（1898），光绪皇帝终于下诏改革武举，考试内容改试枪炮，废除默写《武经七书》一场。但由于以慈禧太后为主的顽固派的反对而中途夭折，改革武举之路根本行不通。

光绪四年（1878），两江总督沈葆桢呈奏《请停止武闱片》，提出废除武举，遭到慈禧太后的严厉批评，废除武举之事不敢再提。中日之战后，废除武举之议公开出现。光绪二十一年（1895），陕甘总督陶模上奏"偿谓弓矢无益而改习火器，则家家可置枪炮，流弊尤甚"，加之"武科得人本少"因此建议，"似应将旧例武科一律停止"（陶模：《奏培养水陆军人才勉图补救》）。光绪二十六年（1900），八国联军进占北京，给清王朝以致命的打击。张之洞、刘坤一再次提出废罢武举之议，上"江楚三折"[1]，对社会上反对废除武举的种种理由进行了有力批驳。

光绪二十七年（1901），清廷在学习西方、停废武举的呼声中，

[1] 刘坤一为两江总督、张之洞为湖广总督，二人连上三奏折。

在武举自身改革失败等内外压力下正式下令停罢武举考选，曰："武科一途，本因前明旧制，相沿已久，流弊滋多，而所习硬弓、刀、石及马、步射皆于军事无涉，施之今日亦无所用，自应设法变通，力求实际。嗣后武生童考试及武科乡会试，著即一律永远停止。"（《清续文献通考·选举五》）

武举为中国古代封建社会选拔军事人才的一种考试制度，千年武举为国家选拔出了一些将帅和合格的武官，但最终伴随着以冷兵器为代表的军事武艺的结束而走到历史的尽头。然而，受武举、军事武艺影响的传统武术并没有走到尽头，相反却迎来了大发展的机缘。

二、武学的发展与废止

清朝建立后，没有像明代那样设立专门的军事学校——武学，而是在官办的学校中设武学教习和儒学教习，教授生员。

清朝在明朝的基础上建立了系统化的学校教育体系。中央有国学——国子监，地方府州县设有儒学。宗学是清廷皇族子弟学校，注重清学、翻译和骑射武艺的教育。觉罗学是专为培养清朝皇族爱新觉罗氏子弟而设立的学校，以满书、汉书（经史）和骑射为主要教学内容。八旗官学是清廷设立的培养亲贵以外的八旗子弟学校，比较著名的有景山官学和咸安宫官学。学中不仅教文，尤重武艺。

习武者附读于各级各类儒学，学习骑射、《武经七书》《百将传》和《孝经》"四书"等。每三年各省的学政要对武学生进行例行考试，考试成绩列一、二等者方可参加武乡试。

清后期，官学逐渐改为新式学堂，兵操课取代骑射课。同治五年（1866），左宗棠在福州马尾开设造船场，并设立了中国第一家近代意义上的海军学校——福州船政学堂，教授法文、英文、造船技术、驾驶技术等。光绪十一年（1885），李鸿章创建中国第一所近代意义上的陆军学校——天津武备学堂，取代武学专门培养新式军事人才。光绪二十四年（1898），兵部尚书荣禄奏请于每省

设一武备学堂。光绪二十七年（1901），清廷命各省建立武备学堂，这类学堂以《西洋行军新法》为教学内容，教授西洋各种枪炮、土木营垒及行军、布阵之法，不再教武学所习的弓、刀、石等技勇和必读的《武经七书》。在早期军校西化的外表下，还拖着一个小小的科举尾巴——学员们仍要学做策论，诵读《孝经》。但不管怎么说，中国的近代军事教育还是迈出了第一步，至此，始于宋的官办武学全面消失。

第三节　民间武术的发展与成熟

清初，农民起义和清军入关使阶级矛盾错综复杂，社会动荡不安。秘密会社在民间各地蔓生，大批反清志士汇聚其中，习拳练武，积蓄武装力量。本已失去军阵格杀价值的冷兵器大量流入民间，成了广大民众反清抗暴、自卫保家的工具。白莲教、清水教、天理教（八卦教）起义，以及太平天国革命、义和团反帝爱国运动，广泛地动员了民众投身斗争行列，同时也广泛地普及了武术。

明末清初，中国武术从原始技击最后演变成武术，经历了一个漫长的历史阶段。在这个阶段中，武术从一个人类社会发展到一定历史阶段的必然产物逐步发展成为具有中华民族特色的历史产物，成为中华民族传统体育活动的精粹之一。"武术"是"搏击""技击""武艺"的最高层次，它们之间既有联系又有着本质的区别。

武术脱离了军阵格杀领域的军事武艺，不再受战阵队列的制约，也不再受单纯技击目的的约束。武术强身健体、修身养性、审美娱乐等多种功能与自卫防身功能一样受到了人们的重视。武术向着社会的需要发展，并孕育出一大批武术家，武术理论不断发展，出现了不少颇有影响的武术专著。

一、民间宗教和秘密结社与武术的广泛传播

明代中后期开始，民间宗教活动就逐渐活跃，明清之际的社会政治变动激发了民间宗教的发展，使之成为清朝建国之初就遇到的棘手问题。由于清朝实行禁教不禁拳的政策，民间教门和秘密结社大都借习武之名，掩盖其宣传教义、教规，发展组织、蓄养武装力量的目的。清顺治三年（1646），“敕令都察院、五城御史、巡捕衙门及在外抚按等官，如遇各色教门，即行严捕，处以重罪”（《清实录·世祖章皇帝实录·顺治三年）。雍正时曾下令：“……着各省督抚，转饬地方官，将拳棒一事，严予禁止，如有仍前自号教师及投师学习者，即行拿究。”（《东华录·雍正五年冬十一月上谕》）而对天地会的严防禁止还曾写入《大清律》中。

清朝民间秘密结社的关系较为复杂，从其组织特征来看，大致可分为教门组织、会党组织、拳会组织。这些宗教组织和教派，不是脱胎于佛教，就是脱胎于道教，教义宗旨皆主儒佛道三教。

白莲教本是源于佛教净土宗的一个宗教组织，具有很强的反判性，后演化为反对封建统治阶级的秘密教门，对其他教派产生了很大影响。清代，白莲教以“反清复明”为口号，主要在我国北方农村宣传和组织民众反抗清朝的民族压迫和阶级压迫。在清廷的严厉查禁下，白莲教的反判性更加强烈，衍生出了罗教、清水教、八卦教（天理教）、弘阳教、三阳教、罗祖教、混元教、无极教等等支派。它们都以白莲教“真空家乡，无生父母”八字真言为教义，以“反清复明”为宗旨开展活动。

白莲教系统的各教门利用武术开展活动，同时又促进了武术在民间的传播。首先，这些教门注意吸收习武者入教，并依靠教习八卦拳、梅花拳等武艺扩大势力。其次，以传授武术为掩护传播教义，发展教徒。如由领导天理教反清起义的冯克善传授梅花拳，发展八卦教徒，形成了八卦教中离卦教下属的武装团体。再次，在教

内建成专门传习武术的武场。如王伦领导的清水教，将教内分为“炼气曰文弟子，拳棒曰武弟子”两部分，并以武弟子为骨干，建成附属于文场的武场。未入教的人也可在武场习武，接受清水教的宣传。嘉庆时的八卦教分为坎、乾、坤、巽、艮、兑、离、震卦，各卦都有卦主，卦主多是习武高手。八卦又分设文、武两卦主，武卦主负责发展和组织武装力量。

乾隆、嘉庆年间，传习于白莲教、清水教两教门中的拳技有八卦拳、七星红拳、梅花拳、地趟拳、阴阳拳等，还传习有金钟罩功，以及梢子棍、虎尾鞭等功法和兵械。

道光后，由于清廷日益腐朽，社会动荡不安，民族矛盾和阶级矛盾更加尖锐，再加上国外列强的侵略魔爪也伸进了中国，所以民间习武者越来越多地站到反封建、反侵略的前列，出现了教门、结社、拳会等众多习武社团，从属于白莲教的武术团体——义和拳拳会迅速壮大起来。

义和拳的“义和”，“是义气和合的意思”（《宫中档》，乾隆四十三年十二月十七日，胡季堂等折）。道光、咸丰前，“义气和合”的标准是“反清复明”。1894年中日甲午（光绪二十年）战争后，这一标准顺应时局的变化，演变为“顺清灭洋”“扶清灭洋”“助清灭洋”。在国难当头之际，大批拳会、拳师、拳手汇集到义和拳的反帝、反侵略旗帜下，传习了梅花拳、红拳、神拳、少林拳、昆阳拳、青令拳、颜令拳、王虎索阳拳，以及金钟罩功等。

除以上会门外，还有“白蜡杆会”“开路会”“少林棍会”“五虎棍会”“小刀会”等。

天地会是清初南方主要的秘密结社。康熙、雍正时期已有活动，乾隆三十年（1765）正式创会，定名“天地会”，内称“洪门”，别称洪家、红帮。无固定教义与崇拜对象，但有严格会规，后发展为三十六誓，要求会众忠于誓言，严守秘密。繁衍有青帮、匕首会、双刀会、小刀会、棒棒会、平头会、江湖串子会等支会。天地会初期主要活动于福建和广东的水陆运输沿线，随后迅速蔓延

于台湾和苏、皖、赣、湘、鄂、滇、黔、蜀等地。洪拳也因此在上述地区得到了较为广泛的流传。

拜上帝会，亦称拜上帝教、太平基督教，洪秀全、冯云山于道光二十三年（1843）夏在广东花县创立。因入教者定期聚会崇拜上帝，劝人“改邪归正”，所以称“拜上帝会”。拜上帝会从一创会就注意吸收武艺高强者入教，为后来组建太平军聚集了骁勇善战的将领，如东王杨秀清、西王萧朝贵、英王陈玉成、燕王秦日刚、翼王石达开等等。

拜上帝会经过七年多的准备，于道光三十年十二月十日（1851年1月11日）在广西桂平金田村举起武装起义的大旗，建号“太平天国”，1853年定都南京。太平军在延绵十四年的战争中，转战十八个省，各地方拳技及戳脚拳技随新补兵源带入军中，军中将士擅长的武艺也被带往各地，促进了民间武术的交流和传播。

清代民间宗教和秘密结社借助传习武术，为反抗清朝统治者的民族压迫和阶级压迫，为反抗外来侵略，发展了组织，培养了武装力量。民间武师和习武者以报国为己任，以自身的武艺积极投身于反抗斗争，促成了武术与教门结合，极大地推动了民间武术的传播。首先是推动了武术活动的普及。习武是清代秘密结社的主要活动形式。社会越动乱，这些组织以及它所进行的武术活动就越适应下层民众互助、自卫和反抗的需要。可以说，清代秘密结社不断发展的过程，也是武术在民间得到广泛传播的过程。其次是加强了武术文化的交融。由于秘密结社组织在各地的发展，武术活动也相应得以传播，并出现了不少新拳种，形成了风格各异的拳种流派，从而大大丰富了武术的内涵。

二、武术门派的繁衍与传习

清初，黄宗羲在撰述内家拳的源流时，别少林为外家，于是武术出现了以技法、特点为标准的分类概念，武术门派开始繁衍。在

这些武术门派中，影响最大的是少林武术和内家拳。少林武术由于长时间的传承和发展逐渐成熟，形成了自己鲜明的特色。少林拳迅猛快捷、刚劲有力。以此为代表衍生出“少林十二式”“少林七十二艺”“少林虎战拳”“少林十字战”“少林脱战拳”“少林罗汉拳”“少林石头拳”等。内家拳主要有形意拳、太极拳、八卦掌，特点是以守为主，以静制动，以柔克刚。这些拳种在不断的发展过程中逐渐完善，如形意拳发展出十二形拳和五行拳；太极拳在陈式的基础上发展出了杨式、吴式、武式、孙式等众多流派；八卦掌运用《易经》运动规律，一掌生八掌，八八六十四掌，又有高、中、低三种架势和上、中、下三盘理论。这些武术门派的繁衍和传习促进了这一时期武术的繁荣与发展。

（一）少林武术

清代，由于清王朝的专制统治和禁武限制，少林武术的发展受到了影响，从公开习武表演转入了隐讳练武。但少林寺附近民众练武之风仍极盛，这对少林武术的发展起到了促进作用。附近民间各地拳术门派汇聚于此，少林寺实际上成为了武术集散地，并在长期发展中形成少林派。据传，少林拳术有套路一百七十二种之多（器械除外），并有木刻版拳谱留传于世，放在庙之大殿内。后殿专为练武之用，设有兵器架，架上有大刀、三头叉、双拐、双手带、硬鞭、铲、戟、长矛等各种器械。少林寺内还有一批专门练拳的僧人，用以护寺。由于这些习拳僧人年复一年练功，后殿砖地表面已磨出脚窝，至今清晰可见。白衣殿南北山墙上还有清代绘制的各种拳势的壁画，有六合拳对练和各种器械对练，生动地记述了少林寺僧人练武的情景。清褚人获称：“今人谈武艺，辄曰：从少林寺出来。”（《坚瓠集·少林寺僧》）可见当时民间到少林寺习武的人很多。

康熙皇帝于康熙四十三年（1704）为山门题写了“少林寺”匾，还题写了“宝树芳莲”四字，悬于大雄宝殿内（《少林寺志·

营建》）。雍正帝于雍正十三年（1735）亲批谕旨重修少林寺，扩大了少林寺的建筑规模。乾隆帝于乾隆十一年（1746）亲临少林寺，夜宿方丈室，并赋诗三首。此后，嘉庆和道光年间均有修建。

少林寺附近群体所练之地方拳均称少林拳。所以，少林拳套路甚多，有“少林拳”“少林十二式”“少林七十二艺”“少林虎战拳”“少林十字战”“少林脱战拳三路”“少林罗汉拳三路”“少林石头拳”等五十余种。

器械套路有“少林棍法”“少林白眉棍法”“少林刀”“少林双刀”“少林十三剑”以及长短软硬十八般兵器等。

技击散打招法有“闪战移身把”“心意把”“虎扑把”“游龙飞步”“丹凤朝阳”“十字乱把”“老君提葫芦”“仙人摘茄”等百余种。

但是，由于清王朝的专制统治及严禁民间习武，少林寺受到当时朝廷的监控。乾隆四年（1739），河南巡抚雅尔图奏折中述：“少林僧徒素以教习拳棒为名，聚集无赖，邪教之人，专意煽惑此等人入伙。”（《清实录·高宗纯皇帝实录·乾隆四年》）乾隆四十年（1775）河南巡抚徐绩曾请几位少林和尚前往兵营教习枪法，即遭乾隆皇帝痛斥：“僧人既经出家，即应恪守清规，以柔和忍辱为主，岂容习为击刺，好勇逞强？有地方之责者闻之，当设法潜移默化，何可转行招致传授，令售其技乎？且以僧人教习营兵，既属非体，且使人传为笑谈。徐绩何不晓事若此？著传旨申饬。”（《清实录·高宗纯皇帝实录·乾隆四十年》）由此，少林习武活动开始转入一种非公开状态，而大都以秘密结社的形式传播少林拳术。道光八年（1828）三月，满族大员麟庆代巡抚杨海梁祭中岳，来到了少林寺。少林寺主僧挑选武功高超的武僧在紧那罗殿前为麟庆进行了表演（图 34）。麟庆看后赞叹道：“熊经鸟伸，果然矫捷。”（《鸿雪因缘图记·少林校拳》）这是自康熙后期至道光初在少林寺内唯一可查的公开的大型演武活动。自麟庆这次观看少林武僧演武后，再加上清朝后期对民间习武活动的宽限，少林



图 34 清代少林拳（选自《鸿雪因缘图记》第一集）

寺自道光后期便公开了其自雍正朝时期的“夜演武略”的秘密。

（二）形意拳

形意拳又称“心意拳”或“六合拳”等。关于它的起源，据考证是明末清初山西蒲州人姬际可（字龙峰）创造，至今已有 300 余年的历史（唐豪：《中国武艺图籍考·六合拳谱一卷》）。

形意拳以五行拳（劈、崩、钻、炮、横）和十二形拳（龙、虎、猴、马、鼍、鸡、鹞、燕、蛇、骀、鹰、熊）为基本拳法；桩法以三体式为基础。

形意拳由形拳和意拳两大部分组成。形拳指十二形拳，是吸取十二种动物的特长和技能编成的；意拳是指五行拳，是根据古代的阴阳五行学说取之于身编成的。显形于外者为形，隐藏于内者为意，内外相合，形与意配，这就是形意拳命名的由来。

形意拳包含着丰富的技击理论和技术内容。它强调敢打必胜、勇往直前的格斗意识。形意拳还在长期的发展过程中形成了多种流派。除了单练外，有多种对练形式及刀、枪、剑等器械练习。

清初，姬际可的大徒弟、河南人马学礼学成后回到河南家乡，又传给马三元、张志诚等人，于是成为河南一大支派的源头。姬际可的另一高徒曹继武，安徽人，曾于康熙三十二年（1693）武试科举中榜，联捷三元，后任职陕西靖远总镇大都督。曹继武致仕归里后，山西人戴龙邦拜曹继武为师学艺，十余载学成还乡。戴龙邦在家乡山西收徒传拳，形成了山西的一个支派。这一支派的特点是不练三体式，基本姿势是“六合式”“站丹田”。十二形中取掉了“鼍”“骀”二形，只有十形。除此之外，山西又有穆修易、董秀生为代表的太原派，以掌为拳，使用掌的练法；以车毅斋为代表的太古派，以拳为拳，使用拳的练法。三派虽然在形意拳理论上同出一源，然而在练法上各有不同。

河北人李洛能（字能然）经商至山西太古县，拜戴龙邦为师学习形意拳，刻苦钻研，功力深厚，著称于河北。李洛能为形意拳的创新作出了很大的贡献。如在劈拳的练法上改成了以掌为拳，创立了形意拳中内功法的炼精化气、炼气化神、化神还虚的“三层功夫”理论和练法。

（三）太极拳

“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”两仪，即阴阳，太极拳就是以太极阴阳哲理来创立拳理的。太极拳在技击的基础上融合了导引术、静摄术的精华，有着精妙的手搏作用和很好的健身作用。

明洪武七年从山西洪洞迁至河南温县陈家沟的陈氏家族，精习武术。第九世陈王廷（约1600—1680），为明末武庠生、清初文庠生，文武兼备，在山东、河南一带很有声望。其著作因年代久远，多遭遗失，现仅存《拳经总歌》和《长短句》词一首。他“叹当

年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险……到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴”，为了“教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便”，开始“忙来时耕田”，“闲来时造拳”，终于在适宜的社会条件和自身的努力下创造了“陈式太极拳”。陈王廷所创的太极拳共七套，包括太极拳（十三势）五路、长拳一百零八势一路、炮捶一路。

陈家沟陈氏十四世在太极拳的发展史上具有里程碑式的作用——太极拳开始外传并适应健身的需要。

陈长兴（1771—1853）开始向外姓人传授太极拳。大约道光咸丰年间（1821—1861），陈有本则为了适应保健的需要和不同练习对象的需要，开始去掉陈式太极拳中的某些难度动作，创编了太极拳新架套路，开改造太极拳之先河。在外传、改拳的影响下，太极拳的发展进入了新的阶段。

清道光三十年（1850），第一位陈家沟陈式拳械的外姓传人杨露禅开始在河北永年授徒，旋即又到北京教拳，把太极拳带到了永年和北京两个地区。为了适应教学对象，主要是达官显贵们体弱年迈的体质条件和扩大传习范围，杨露禅开始对太极拳进行了创造性的改编，将原有的发劲、跳跃和难度较大的动作删除，创编了以健身为主的、架势宽舒、动作圆润的“绵拳架”。以此为契机，杨式、武式、吴式、孙式、和式、李式等太极拳流派渐次形成，成为一项蕴涵丰富的中国传统文化的体育项目。

（四）八卦掌

八卦掌，原名“转掌”，后世传习者多以转掌的走圈似循八卦八个方位的连线为主，故名。

据考证，八卦掌为清咸丰同治时河北文安朱家务董海川所创。此拳种以极似道教“转天尊”的绕圆走圈导引术和武术攻防方法融合成基本运动形式，采用《易经》论述运动规律，形成“以动为本，以变为法”的基本拳理。

董海川（约1813—1882），字汇川，后改为海川。祖籍山西

洪洞县，世居河北文安城南朱家务。董海川秉性刚直，身材魁梧，力量过人，擅长技击。他自幼习武，爱好田猎，少年时即以武勇称著乡里。成年后，董海川至京师，初充清宫宦官。此时，开始收徒传播八卦掌。

董海川在长期的传艺授徒中，总结出了不少授艺的方法。他以绕圆走圈为基本功，强调“百练不如一走”，以操练单式与基本拳法相组合，提出“以动制静”“避正打斜”“以正驱斜”的技击原则；以“见招打招”，从实战出发培养弟子应变能力。他不断丰富技术体系，从而奠定了八卦掌的理论基础，逐步形成了武术拳派中又一大流派。

三、传统武术的理论总结

清代，武术与传统文化的融汇更为广泛。武术家们注重在中国传统文化的基础上规范拳械技术，完善流派体系，升华武术理论，并编撰了一批武术著作，对传统武术进行理论总结。

（一）吴殳与《手臂录》

吴殳（1611 — 1695），字修龄，别号沧尘子，江苏太仓县人，生活于明末清初。吴殳初为书生，后见中原多事，倘能见用，需要健壮的身体和武功，于是乃弃文习武，阅读《孙子兵法》及《纪效新书》，练习骑马射箭。明崇祯六年（1633），常熟枪法名家石敬岩到太仓寓报本寺，吴殳与同里夏君宜、陆桴亭拜石为师学习枪法。先后向武林高手和名家学得棍法、枪法，苦心研究枪术三十余年，经常与四方枪师交流，声望极高。撰著《手臂录》，共四卷，主要论及各家枪法与刀法的精要。在内容上除《单刀图说》《诸器总录》《叉说》《大棒说》《剑诀》《双刀歌》等外，其他主要是论述枪法，颇有创见。八年后，又将《手臂录》中有关枪的部分加以改写，成为《无隐录》。此书集明代、清初各家枪法之

大成，为中国古代珍贵的武术资料。

（二）黄宗羲与《南雷文案》

黄宗羲，字太冲，号南雷，学者称其为梨洲先生。浙江余姚县人，明清之际的史学家、思想家。出生于官宦之家，聪敏好学。明亡后，隐居著述，上下古今、九流百家之教，无不精研。学识渊博，论著等身。其代表作有《宋元学案》《明儒学案》《明夷待访录》《南雷文案》等。《南雷文案·王征南墓志铭》对内家、外家有精辟的论述："少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得以乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家。"《南雷文案·王征南墓志铭》已经成为研究中国古代武术史的珍贵资料。

（三）黄百家与《内家拳法》

黄百家，浙江余姚人，清初学者，内家拳传人，在史学、理学及诗文上均有很深的造诣。受其父黄宗羲及明清换代遗民志士的影响，有感于明末士人文弱少勇，于是师从王征南习内家拳法。王征南逝后七年，追思王征南所传，著《内家拳法》，并撰《王征南传》《征南射法》等。《内家拳法》记述了内家拳的源流、练手法、练步法，内家拳的套路"六路"和"十段锦"，还介绍了内家拳的禁犯病、打法、心法、穴法等。因黄百家后此拳不见著述，故该书是目前见到的唯一有关内家拳的重要资料。

《内家拳法》一书强调炼气，在技法上注重以意领气、以气运身、以气助力，追求意、气、劲、形四者的有序配合，在练法上注重炼气和内外互导的锻炼原则。

（四）张鸣鹗与《拳经·拳法备要》

张鸣鹗，生平极好武艺，曾挟重资，周游海内，遍访名家，兼而习之，久而化焉，遂独成一家。清代康熙初张孔昭补充《拳经》

及《习练手法秘要》，乾隆年间曹焕斗在此基础上又增补注文。光绪间录本题名张孔昭撰，曹焕斗注。此书含《拳经》《拳法备要》各一卷，内容包括问答歌诀二十款、周身秘诀十二项、下盘细密秘诀、少林寺短打推盘步法、习练法秘要、拳法备要等。可见后人看到的《拳经·拳法备要》一书，实际上是由张鸣鹗、张孔昭和曹焕斗三人合作著成。此书全面论述了拳道的身法、步法、手法、眼法及呼吸方法，并提出了劲力训练的要求和武德。由于该书录有少林拳术，后人也称其为“少林宗派”。

（五）苌乃周与《苌氏武技书》

苌乃周（1724—1783），字洛臣，号纯诚，又名苌三，河南汜水（今荥阳）人，苌氏武技创编者。自幼喜好练武，文武双修。初学于武禹襄，曾随虎牢张八习枪法和拳术，随四川梁道习棍法，随洛阳阎圣道习罗汉拳法，还曾到温县陈家沟、少林寺等地访师求艺，博采众家之长为己用。他既重实践，又重理论，还重养生。据《周易》阴阳之理，《黄庭》导引吐纳之术，中医经络气象之学，致力拳术、拳理研究，删繁就简，融会贯通，逐渐创立了苌家拳体系，历代相传，二百年而不衰。后又勤于笔耕，集苌家拳拳法、理法，撰成《苌氏武技书》。此书中有《中气论》《过气论》《行气论》《点气论》《养气论》等论述气法的专篇，提出习练武术应该内外俱练，“练形以合外，练气以实内”，做到“神与气合，气与身合”。

（六）王宗岳与《太极拳谱》

王宗岳，清乾隆年间山西绛州（今新绛县）人。少时喜读经史与黄帝、老子之书及兵家之言，兼通击刺之术，枪法尤精。曾于乾隆五十六年至六十年间（1791—1795）在河南洛阳、开封一带设馆教书、授拳，多年悉心研究拳术理论和拳械技艺，见解独到。著有《太极拳谱》，以《周易》太极阴阳哲理和周敦颐《太极图

说》为依据阐释拳理。该书内容包括“太极拳论”“太极拳释名”“十三势歌”“打手歌”，被后世太极拳家奉为经典。王宗岳另著有《阴符枪谱》，记述了枪法秘诀，解说了枪术练习的理法。其中用阴阳阐释高与下、左与右、刚与柔、虚与实、进与退、阴与阳、黏与随等枪法技术理论，亦与太极拳理论相通。由此可以看出，王宗岳的拳法和枪法理论造诣是非常精深的。

第四节　养生体育的逐步完善和系统化

清代，儒家对动静关系的认识开始发生分化，此前的主静说开始受到质疑、发生动摇。王夫之（1619 — 1692）认为“致虚守静之说，以害人心至烈也”，而首倡主动之说。其后的颜元（1635 — 1704）认为“养生莫善于习动”“一身动则一身强”，对宋明理学以静坐为修养的基本功夫进行了彻底的批判，从而形成了独到的“文武兼修”的教育思想。

清代的养生体育在继承前代的基础上逐渐趋于成熟和完善。八段锦吸收了中国古代传统文化中的哲学思想，形成了“文”“武”之分和南、北之派的套路式导引健身法。易筋经则是吸收了中国传统文化中宗教、中医、阴阳五行学说等的精华，在古代导引术的基础上创编而成的养生功法，对后世影响很大。六字诀是一种以呼吸吐纳为主要手段的传统养生法，到了清代，它向着养生方向逐渐完善、定型。而大量养生文献的问世，则将清代养生体育的发展推向了一个新的发展阶段。

一、八段锦的继续发展与完善

八段锦是重要的导引养生功法之一，它主要是通过对古代祛病导引动作进行提炼、精选而成的套路式导引健身方法。八段锦在传

承过程中有“文”“武”之分，南、北派之别。“武八段”是一种立式功法，由八个连续的养生动作组成，是一种以动为主的养生套路。“文八段”则以坐姿进行锻炼，是一种动静相结合的养生套路。“文八段”和“武八段”合称为八段锦的“双璧”。南派基本上保持了传统的武八段和文八段两种练法，其中武八段动作柔和，多采用站立姿势练习；北派主要保留了武八段的练法，动作多为马步，以刚为主。“文八段”具有补脑安神、交通心肾、平衡阴阳、摄身防病、祛邪疗疾的功效；“武八段”具有强壮形体、增加活力、健身防病、消除积滞、调形养神的功效。

八段锦的“八”和五禽戏的“五”一样，与当时的哲学风气有关。这一点可以从清代李青云把八段锦称为“八卦行功法”得到印证。“锦”原为织锦，在这里喻精美、珍贵。八段锦的含义可以理解为八个健身治病的好方法像丝锦一样有机地连在一起。

八段锦的名字较早出现在晋朝葛洪撰写的《神仙传》中：“士大夫学道者多矣，然所谓八段锦、六字气，特导引吐纳而已。不知气血寓于身而不可扰，贵于自然流通。”（《神仙传》卷五）但其渊源，当追溯到医疗散式导引动作的形成和发展。

经过宋、元、明的发展，至清代，八段锦有了进一步发展，并得到了广泛传播。近代流传较广的“武八段”套路，其定型与定名均在清光绪年间。据近人唐豪考订，定名“八段锦”的最早出版物是上海同文书局托名梁世昌的石印本。1890 年出版的《幼学操身》和 1898 年出版的《新出保身图说》均以“八段锦”为名对“武八段”进行了转载，从此传统的八段锦套路被固定下来并流传至今。清末《新出保身图说·八段锦》中列出了八段锦的歌诀，并附有图像，其歌诀为：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕。调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧。摇头摆尾去心火，背后七颠百病消。攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。”

与“武八段”类似，“文八段”也经历了长期的演化过程。清代乾隆年间，徐文弼撰《寿世传真》，把八段锦易名为十二段

锦，且在没有损害原作精神的前提下，删改了五言歌诀。后来潘霨于咸丰八年（1858）参阅徐氏本作《卫生要术》，以徐氏“十二段锦”功法为主体，辅以“分外行功”“易筋经十二势”“祛病延年法”。此书后经王祖源于1881年更名为《内功图说》，重新刊印，流传至今。

八段锦在长期的发展过程中，逐渐形成了一个与中华医学紧密结合、主要用于防病治病、以“武八段”为代表套路的医疗动作功法群——八段锦系统。该系统深深地影响了中国的养生和医疗文化，对中国传统导引术产生了重大影响，以至出现了“四段锦”“六段锦”“十二段锦”“二十四段锦”乃至“百段锦”等导引套路。

二、易筋经的发展与定型

易筋经在中国传统养生术中与五禽戏、八段锦并列为古典导引的“三大系统”，但它与五禽戏、八段锦有所不同，它原本不是导引功法的名称，而是一本健身著作，以活动筋骨、强身健体、祛病延年为主旨。

《易筋经》原只有一卷流行于世，后由来章氏续一卷，作为附录。该书内容相当宽泛，总体上可归纳为“基本理论”“内壮原则和方法”“外壮原则和方法”三个部分。

清代，武术和导引术的发展已逐渐成熟，并逐步走向社会，因此武术与导引的结合也就成为可能。在这种社会背景下，经过少林寺僧改造的《易筋经》开始由少林寺的秘传转向社会。社会上习少林拳者，也基本上以易筋经十二式作为练拳的基本功。据王祖源《内功图说》记载：“余生而柔弱，药不去口，先大夫常患之。道光甲午，年十三，随侍在江西督粮道任。其时有卫守备莱阳周嘉福者，善拳勇，习易筋经。先大夫使教余，未几一年，颇健饭力，能举十钧物……”由此可知，善拳勇者，常习易筋经。在《内功图

说》中，王祖源记载了易筋经的动作有“韦驮献杵”三式和“摘星换斗”“倒拽九牛尾”“出爪亮翅”“九鬼拔马刀”“三盘落地”“青龙探爪”“卧虎扑食”“打躬”“掉尾”各一式，共十二个术式。动作形象，易学易练，多静止用力，要求意守丹田，并和呼吸配合，强调内外功结合，注重身体全面锻炼。

易筋经十二式流传极广，潘霨于咸丰八年（1858）将“十二式图”辑入自己所撰的《卫生要术》中，并题称“易筋经”。光绪七年（1881），王祖源对《卫生要术》一书重新摹刻，更书名为《内功图说》。该书流传更广，易筋经十二式自此逐渐成为人们的共识，以至于近代称易筋经者多指十二式。

自易筋经十二式流传开来后，在遵循“刚劲有力，刚中有柔，动中含静，意力统一”风格特点的基础上，社会上出现了许多变式，从而形成了以强身壮力为主、与武术紧密结合的流派体系——易筋经系统。该系统的功法主要包括有易筋经十二式、外壮神勇八段锦、三十二式八段锦、龙虎功、十八罗汉手（罗汉拳）、十八罗汉导引、达摩大师导引法、五拳、拍打功和站桩功等，其中易筋经十二式为代表套路。

三、六字诀的完善

六字诀又称六字气诀（法），古称行气，是一种以呼吸吐纳为主要手段的传统养生法。它以鼻作匀缓的深吸，然后按照养生与治疗的需要，分别以嘘、呵、呼、呬、吹、嘻六个字的发声口型，缓慢吐气，与人体肝、心、脾、肺、肾、三焦等脏腑经络相联系、相对应，从而呼出脏腑内浊气，促使相对应的脏腑经络的气血变化，达到防病治病、健身益寿的目的。嘘气注重肝区，呵气注重心区，呼气注重胃区，呬气注重肺区，吹气注重肾区，嘻气注重命门。六个一一对应各器官，以呼吸为主，配合特定动作进行锻炼，简单易学，效果显著。

六字诀有着悠久的历史，《老子·二十九章》就有“或呴或吹”的记载。经过漫长的发展，明代以后，六字诀一改基本不配合动作的练功方式，开始与导引动作有机地结合起来。其中以《寿世青编》记述的六字诀发展得较为完善。

尤乘编纂的《寿世青编》成书于康熙六年（1667），书中的“静功六字却病法”对静功六字诀进行了介绍，其基本方法来自《道藏·太上玉轴经》，但有不少发展。它要求行功最好是在安静的室内，“暖帐厚褥，盘足趺坐”进行。为了防止初学者“血脉不利”，练习的开始阶段“先行动功，后及静功。若七日后，不必行动功”。它还要求在静功练习前进行充分的入静诱导，然后在入静状态下进行六字气法的锻炼，如此“行之既久，腹内自闻碌碌有声，内视自有一种景象，百病除而精神充矣”（《寿世青编·勿药须知·解功六字却病法》）。

清代，六字诀向着养生方向逐渐完善、定型，遗憾的是：第一，由于当时没有统一的汉字注音方法，读音主要靠已知之字音互切说明，加之受地方口音的影响，因此造成了人们对六字诀读音的歧异，六字诀出现了不同的读音差异，因而也产生了不同的养生效果；第二，传统六字诀对呼吸法的介绍主要集中在鼻吸口吐、吐气有声或无声上，并没有对呼吸方法（腹式还是其他、顺式还是逆式）进行具体论述；第三，吐气是发声还是不发声，是先发声后不发声以及具体导引动作的配置等等，都没有明确的规定。所有这些问题都留待以后普通话的统一和相应科研的开展才有望解决。

四、代表性的导引养生著述

清代，人们不仅继承了前人的多种养生功法，注重汇辑整理和推广应用那些内外兼修的功法，而且对养生功法的功理、特点和健身祛病作用进行深入研究，把我国导引养生功法的发展提高到了一个新的阶段。

（一）尤乘与《寿世青编》

尤乘，字生洲，号无求学者，江苏吴县人。出生于医学世家，名医李士材的弟子。《寿世青编》编撰于康熙六年（1667），附于《士材三书》之后刊行。该书上卷的《勿药须知》是气功养生的专论。该书从人体养生的全过程出发，全面论述了养生、保健的基本知识，提出养生应以五脏为核心，顺应四时、适应环境、注重饮食和导引相配合进行。其养生“十三宜”的内容为“发宜多梳，面宜常擦，目宜常运，耳宜常筌，舌宜抵腭，齿宜常扣，津宜常咽，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常撮，足宜常擦涌泉，一身皮肤宜常干浴”。这些方法简单易行，历来为养生者所重视。该书的养生观点可归结为“调节精神，贵在澄心”“节制饮食，忌饱宜素”“运动功法，撮其精要”“四时养生，季变法变”四个方面[1]。

（二）汪昂与《勿药元诠》

汪昂，清初安徽休宁人，是较有影响的医学家，编著有《医方集解》《本草备要》《汤头歌诀》等书。《医方集解》分上、下两卷，养生文献《勿药元诠》附于该书的下卷后。

《勿药元诠》精选各种有代表性的且简便易行的静功方法，分总论、调息、小周天、道经六字诀、金丹秘要、色欲伤、饮食伤等方面对静功进行了辑录。该书流传较广，近代养生家蒋维乔（因是子）即学习了该书的“小周天”法，并在此基础上编著了《因是子静坐法》。

（三）冯曦与《颐养诠要》

冯曦，字晴川，号汉炜，又号守和道人，于康熙四十四年

---

[1] 安艳秋. 论《寿世青编》养生学观点. 中医研究，1996（5）.

(1705) 编撰《颐养诠要》。冯曦小时多病，因病而学养生，且勤修躬行，得以延年，冯曦五世孙冯煦在后跋中对此进行了说明："少善病，学黄老之术，专一静修，不下楼者三岁，且辑是篇为摄生之助。自是体日强固，乃复出而应世，擢高第，官京曹，寿七十余，皆得力于是编也。"

《颐养诠要》分怡神、葆摄、修炼、格言四卷，对前人养生精华进行了汇集，并参以己见，是极为珍贵的养生文献资料。

（四）徐文弼与《寿世传真》

徐文弼，江西丰城人，约生活在康熙、乾隆年间。撰养生专著《寿世传真》，曾参加过清高宗"千叟宴"的香山老人王世芳为之作序。该书共分八篇，内容包括导引、按摩、六字气诀、内功、精气神论、四时调摄、饮食调理等。徐文弼在养生诸法中极为重视导引按摩，认为："语云：户枢不蠹，流水不腐。人之形体，亦由是也。故延年祛病，以按摩、导引为先。"

（五）曹庭栋与《老老恒言》

曹庭栋，字六吉，号楷人，自号慈山居士，浙江嘉善人。是清代一位学识渊博的文学家、养生家。工诗善画，于乾隆三十八年（1773）75 岁高龄时，"随事、随物留心观察，闲披往籍，凡有涉养生者，摘取以参得失"，查阅历代书籍三百零七种，写成《老老恒言》一书，书名取于孟子所言"老吾老以及人之老"。该书五卷四十二篇，内容从简单、实用出发，绝口不谈丹药、神仙，是一部多讲实用、少发议论的老年养生专著。"是书皆言衰年颐养之法，前二卷详晨昏动定之宜，次二卷列居处备用之要，末附粥谱一卷，借为调养之需。"（《钦定四库全书总目》卷一百三十）关于老年养生的思想可以概括为"饮食以调理脾胃为要，应注意饮食有节、五味调和、清淡为补""起居以养静为要，应注意调顺四时、起居有常、静养与导引相结合"和"养性以安

命为要，应注意清心寡欲、修心养性”三个方面[1]。书中所载的养生方法大多为静坐养生法，这是在清代重动氛围中产生的为数不多的静坐名篇。

（六）颜伟与《延年九转法》

延年九转法原为方开所传的导引、按摩健身法。方开高寿百岁，人称“方仙”。颜伟继承其术并撰写成《延年九转法》一书，故该书又称《方仙延年法》。此书于雍正十三年（1735）刻后，又于道光二十一年（1841）重刻刊世。

延年九转法以按摩为主，导引和静功为辅，按摩着重在摩腹，采用转圈式按摩为主，有八种按摩方式和一种转摇上半身的动作，故名“九转”。

第五节 球类活动的发展变化

清朝入关前，满族人以耕牧为主，文化较落后，又偏居一隅，因此对汉人的球类活动知之甚少，本民族也没有什么球类活动。入关后，清廷大力提倡满族传统体育活动，对中原汉族原有的体育文化不予重视。宫廷、府第中极少进行此类娱乐活动，仅在民间有所偶见。因此，各种传统的球类活动在清代进一步衰败，以致消亡。

蹴鞠到了清代只是妇女、儿童的游乐体育活动，具体的蹴鞠场景在史籍、小说、戏曲或绘画中也很少见到。由于西方现代足球得到了人们的接受或认可，所以，现代足球很快替代了蹴鞠，具有悠久历史的蹴鞠活动也就这样逐渐消亡了。马球活动在这个时期已经很难见到了，这主要与清廷实施的养马政策有关。在其他球类活动中，经常能见到的有踢石球、掌旋球、冰球、刺球、木球等，但这

[1] 蔚晓慧.《老老恒言》论老年养生. 山东中医杂志，2003（10）.

些球类活动开展得并不是很普及。

一、蹴　鞠

清代，蹴鞠活动已成为妇女、儿童的游乐内容。这虽然在史籍中很少记载，但清代瓷器上多有所反映。

清代的瓷器匠人将文献不载的儿童蹴鞠情景绘在瓷器之上，至今仍有保留，是极为珍贵的蹴鞠活动历史材料。清初的青花瓷坛上有一幅，另外在康熙时期还有两幅，一幅绘在一个五彩瓷坛盖上，一幅绘在一个青花瓷坛上面。这些绘画表现的都是儿童在互相对踢球的情景[1]。特别是康熙五彩坛盖上的那一幅，绘的是儿童边踢边作扇舞，活泼异常。绘在康熙青花瓷坛上的那一幅，左边儿童的踢球姿势，即北方所谓的“剪刀”踢法（交叉着双腿的踢法）。

清代，各种史籍文献、戏曲小说中有关蹴鞠活动的记载大大减少。如《红楼梦》仅在一处提到踢球，即第二十八回中，冯紫英请宝玉去，宝玉出门前叫焙茗去要衣裳，焙茗找小厮取衣服时的一段里曾提到了一句：“可巧门上小厮在甬路底下踢球。”只有蒲松龄所写的《聊斋志异·汪士秀》中有较详细的关于踢球活动的描写：汪士秀，庐州人（今安徽省合肥市），父子都善踢球。几年前，父亲在钱塘江中溺死了。汪士秀南游洞庭湖，夜泊湖畔，思念父亲之死，不能入睡。忽见湖水中出来五人，铺一张大席在水面，饮酒作乐。酒后拿出一个晶体透明的球来踢。汪士秀见那会踢球的老者像他父亲，便坐起在舟中观看。这时，恰巧那球落在他的身旁。汪士秀一时技痒，便起脚踢了回去，那老者见状惊呼道：“这是我们家传的流星拐踢法。”谁知汪士秀一脚踢得太猛，把球踢破了，霎时间湖上人球俱杳。原来那四人是鱼精。他父亲溺水后被鱼精救

[1] 中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会．中国体育史参考资料：七、八合辑．北京：人民体育出版社，1959：36.

起，留作仆役，踢的球是鱼膘做成。蒲松龄在写球被踢破下落时，用了这样一句话来形容："中有漏光，下射长虹，犹如经天之彗，直投水中，滚滚作沸泡声而灭。"

自宋代以后，宫廷宴乐罢去了蹴鞠活动。限于场地关系，民间的蹴鞠踢法便只有白打。此种踢法没有太多的竞争性，以花样为主，很容易被踢毽子所替代，蹴鞠所有的解数在踢毽子中都能踢出，而毽子制作简单又不需花钱购买，这就使踢毽子活动逐渐替代了盛行已久的蹴鞠活动。

清初词人陈维崧有一阕《沁园春·戏咏闺人踢毽子》词曰："娇困腾腾，深院清清，百无一为。向花冠尾畔，剪他翠羽，养娘箧底，检出朱提。裹用绡轻，制同球转。簸尽墙阴一线儿，盈盈态，讶妙逾蹴鞠，巧甚弹棋。"也就是说，在百无一为的困倦中，只需拔几根鸡羽，寻两个铜钱，便能缝制一只毽子，而踢起来的乐趣与蹴鞠一般无二。这也反映了在清代的家庭娱乐中，踢毽子已经替代了蹴鞠。毕竟踢毽子的方法更易掌握，场地器材可以因陋就简，不受限制，竞争性不强，深受欢迎。在中国古代流传数千年的蹴鞠活动项目也就在清朝逐渐消亡了。

二、马　球

清朝初期，已经看不见关于打马球的记载了，这和清王室禁止人民练武、养马的政策有关。《东华录·世祖朝》记载了顺治五年（1648）的禁令："今各处土贼，偷制器械，私买马匹，毒害良民，作为叛乱。今特为禁约：任事及文武官员及战士外，若闲散官、富民之家，不许畜养马匹，亦不许收藏铳炮、甲胄、枪刀、弓矢、器械。有不遵禁令，是怀叛逆作贼之心，若经搜获，本人处斩，家产妻孥入官，邻右十家长杖流。"

康熙十年（1671）之后，清王室的统治逐步稳固，原来严厉禁止养马的政策稍稍有了放松。但作为军事训练手段之一的打马

球活动却没能得到恢复，只是作为社会娱乐曾一度出现。清代剧作家孔尚任和其他几位诗人，于康熙三十二年（1693）在白云观庙会上看到了女子马球表演。这事记载在他们所作的《燕九竹枝词·同咏》里。其中有一首这样描写女子马球表演："谁家儿郎绝纤妙，马上探丸花里笑。翠袖妖娆得得来，星眸偷掷输年少。"[1]原来少年参加的人吼马嘶的打马球活动，在清代只剩下"翠袖妖娆"在"马上探丸"了。其他的清代史籍中很少有关于打马球的记载，就算有也只是一笔带过，再也没有了关于打马球场景的详细描写了，如："旅思偏从春日长，芳郊不自禁游韁。笙歌队里击球社，珠箔业中走马场。"[2]清中叶以后，社会上的打马球活动便完全绝迹了。

三、其他球类活动

清代其他的球类活动有许多是沿袭前代的球类游戏，只是在玩法上有所不同，如踢石球、掌旋球、冰球、刺球、木球等。这里简单介绍如下。

（一）踢石球

清代有一种从明代沿袭下来的踢石球的游戏。球按大小、重量有大、中、小之分，踢法有跪海（即在没有边界的宽阔场地上踢）、踢增儿（即在有边界的场地上踢）、抢头家等等。清人富察敦崇在《燕京岁时记·踢球》中有较为详细的记载："十月之后，寒贱之子琢石为球，以足蹴之，前后交击为胜。盖京师多寒，足指冻，儿童踢弄之，足以活血御寒，亦蹴鞠之类也。"

清末《北京民间风俗百图》中的《踢石球》一图的题记描写

[1] 杨米人，等. 清代北京竹枝词. 北京：北京古籍出版社，1982：5.

[2] 杨米人，等. 清代北京竹枝词. 北京：北京古籍出版社，1982：10.

了踢球之法：二人以石球二个为赌，用些碎砖瓦块铺地，用一球先摆一处，二球离七八尺远，每人踢两次。踢中为赢，不中便输[1]。溥任先生是末代皇帝溥仪的四弟，从小在醇亲王府中生活，他曾看到太监踢石球。所踢的球是老人们为了健身握在手中揉动以活动筋骨的健身球，踢的方法是先用脚尖踩住球，然后用力向前踹，以击中对方为胜。无论是图画记载，还是老人的描述，踢的方法均是用脚“踹”球，踢石球实际是“踹”球，因此，踢石球游戏经过挖掘整理成为当前群众正式比赛的运动项目时，用了“蹴鞠”的“蹴”字，定名为“蹴球”。

（二）掌旋球

掌旋球即在手掌上耍球的游戏，大约在明代出现，清代开始盛行。球一般是钢制的，中心有胆，转动时发出清脆的铃铃细响。玩耍技巧精湛者，一掌可玩三四颗。如玩四颗，则下面三颗转动，叠于上边的一颗亦随之旋转。如用三颗，则转动时要使球不碰球，三球在掌上循环追逐。要它发声，则使球齐响；要其不响，则是球动而无声。球还有木制的、玉制的。一般年富力强或练武之人用重一些的钢制球，年老体弱者则可用胡桃代替。

（三）冰球

清代盛行滑冰，这是满族人在东北生活时经常进行的体育活动方式。东北天气寒冷，积雪时间长，有利于冰上和雪上活动项目开展。进入中原后，满人在滑冰活动中融入了中原体育文化的元素，将蹴鞠戏搬上冰场，既滑又玩，可谓是一种创新之举。

据《帝京岁时纪胜·蹴鞠》记载：“金海冰上做蹴鞠之戏，每队数十人，各有统领，分伍而立，以皮作球，掷于空中，俟其将

[1] 佚名. 北京民间风俗百图. 王克友，王宏印，许海燕，译. 北京：北京图书馆出版社，2003：64.

堕，群起而争之，以得者为胜；或此队之人将得，则彼队之人蹴之令远，喧笑驰逐，以便捷勇敢为能，将士用以习武。”高士奇的《金鳌退食笔记》中亦有同样的记载。冰上蹴鞠之戏如同今天的冰球比赛。八旗士兵分成红、黄两队，每队数十人，争抢一球。球为圆形，用羊皮制成，内充气。当时的比赛不像今天的冰球比赛那样，运动员手持球杆，用杆触球，而是赤手空拳，既可用手，也可用脚触球，经过数次传递，将球抢到手一方者为胜。比赛开始前，双方队员在球场中央列队站好，执事用力将一球抛向空中，球由最高点下落，不等球着地，双方队员就如猛虎下山，奋勇向前，拼力争球。为争一球，十几名乃至数十名壮汉不时撕扯在一起，有时一队已得到冰球，另一队不甘心，便拼力去争夺，结果双方队员被撞得人仰马翻，其场面惊心动魄，蔚为壮观，观战的王公大臣及两队的啦啦队摇旗呐喊，加油助威，声震四野。有时，皇帝看得兴起，也挥臂而呼，不过皇帝的加油助威带有随机性，哪个队争得球，就给哪个队加油。清代大文学家曹雪芹的祖父曹寅曾作《冰上打球》一诗，其中有这样几句极为生动的描述：“青靴窄窄虎牙缠，豹脊双分小队圆，整结一齐偷著眼，彩团飞下白云边。”（《楝亭集·冰上打球》）

冰上蹴鞠的目的还在于训练将士，不过，此种游戏之法仅限于北方。冰上蹴鞠戏与现代的冰球有异曲同工之妙，但不可把它完全当成是今日的冰球运动。清代的冰上蹴鞠没有持杖，也没有球门之说，仅以夺取球为胜，比较简单。

（四）刺球

清代高山族创造出了自己民族别具一格的一项体育活动，即刺球（又称竿球或顶球），也称“托高会”。这项活动是由猎头祭仪演变而来的。高山族在历史上有猎头以祭神灵的习俗。据《明史·外国四》记载：台湾有的地方土著居民，“既收获，即标竹竿于道，谓之插青，此时逢外人便杀”，并用此人头祭祀神灵，以此祈祷来

年五谷丰登、六畜兴旺，有的地方则视猎头者为好汉。据清代高拱乾的《台湾府志·土番风俗》记载：傀儡生番“性好杀人，取其头剔骨饰金悬于家，以示英雄”。由于猎头往往是在不同的部落或族派中进行猎杀活动，所以反过来又会引起被杀者亲人的报复行为，“被杀之番，其子嗣于四个月释服后，必出杀人，取首级以祭”（黄叔璥：《台海使槎录·番俗六》）。这样的连锁仇杀极其不利于高山族居住地的社会稳定与发展。因此，清政府三令五申予以禁止，高山族的猎头习俗才逐渐消失。但为了祭祀的需要，便改猎人头为猎取动物的形式。在猎头祭祀过程中，有一项仪式的内容是将猎取来的头颅置于竹笼中，由祭司或主持祭祀的人登上祭屋的房顶将竹笼掷下，或由地面抛上房顶让其滚下，围在祭屋周围的人则用枪刺之，以卜吉凶。由于猎头行为被禁止，后来这项祭祀仪式用的头颅就改成了用草、藤、竹编制的球来替代。久而久之，这一祭祀活动便成为了一种独具民族风格的体育娱乐活动项目而被保留下来。

这一转变过程是在清代完成的，乾隆时的王瑛曾在《重修凤山县志》中记载：“山前山后诸社，例于五年，土官暨从番百十围绕，各执长竹竿，一人以藤球上掷。竞以长杆刺之，中者为胜，番众捧酒为贺，名曰托高会。”（《重修凤山县志·风土志·番社风俗》）显然，在清代“刺球”活动已经替代了“猎头”活动，并逐渐发展成为高山族祭祀和平日游戏娱乐中的重要体育活动了。

（五）木球

木球活动源于清顺治年间，在全国较为普及。宁夏称之为“打篮子”“赶毛球”；湖南称之为“木头球”“木棒球”；承德人称之为“打卯球”“赶老窑”和“打尜”。据清代潘荣陛《帝京岁时纪胜·岁时杂戏》记载：“京师小儿语：‘杨柳青，放空钟；杨柳活，抽陀螺；杨柳发，打尜尜。’”其实，木球游戏是由古代击壤游戏演变而成的。

四、传统球类活动的衰亡

清朝是我国最后一个封建王朝，虽然是满人统治，但却继承了汉人的统治思想。清代一个显著的现象是很多中华民族传统体育活动逐渐走向了衰落，球类活动是其中比较明显的例证。

我国古代蹴鞠活动持续千年有余，早在《史记》中，司马迁就描述了齐国都城已有蹴鞠的痕迹。自此以降，蹴鞠戏曾经在中华大地广为流传，上至王宫贵族，下至平民百姓，均以此为乐。可以说，蹴鞠是中国古代人民发明的、对世界文化有重要贡献的体育运动项目。但是，到了清代，蹴鞠失去了生存的文化土壤。理学繁盛，人们重文轻武，甚至蔑视身体，一心只读圣贤书。蹴鞠等文化形式已经被彻底边缘化了，蹴鞠者也为人不齿，仅为小儿、浪子、青楼之戏。蹴鞠运动本身也由直接对抗改为间接对抗，失去了练武、强身的特点，其社会适应性愈走愈窄。至清晚期，欧洲列强用舰船大炮打开了华夏大门，欧洲文化也乘势涌入中华大地，现代足球运动逐渐影响到我国。据徐珂的《清稗类钞》第十一册《戏剧类·足球》载："足球，与蹴鞠相类，盖效西法也，宣统时盛行之……游戏时，人分两组……以球能踢入对面之门者为胜。"人们在知道足球为何物后，很快接受并尝试着参与其中，盛行千年的蹴鞠运动便逐渐被西方的足球运动替代了。其他运动形式也有这种趋势，尤其是到了清后期，西方体育文化深入到社会各阶层，以新学校体育教育为主要阵地的西方体育文化逐渐占据了主导地位。虽然有一段时间国人不齿于西方体育，慈禧太后甚至拒绝了奥运会的邀请，但是，具有西方现代文明标志的各种球类活动还是在中华大地上生根发芽了，这种冲击直接导致了传统球类运动迅速衰亡。清朝前期，虽然文人也曾经对蹴鞠、马球等运动颇有微词，但是总体上还能够接受，文人尚能参加这些运动。而到了后期，文人不但自己逐渐退出了运动，还对其他人从事这项运动横加指

责，这就从社会文化层面铲掉了球类活动赖以生存的土壤，应该说，这是球类活动衰亡的根本原因。

第六节　棋类和投壶活动的完善与成熟

清代，围棋活动的开展是相当普及的，尤其是在康熙年间，出现了从未有过的兴盛局面。象棋在清代康熙年间之后开始兴盛起来，名手层出不穷，出现了九大象棋流派。随着清朝国势衰微，政府无能，象棋的发展开始呈现出衰落之势。其他棋类活动如满族象棋、三国象棋等有一定程度的开展。投壶活动在清代还有开展，但是已经大不如前了。

一、围　棋

清代的围棋活动在士大夫阶层和民间广为普及。在士大夫阶层，特别是汉族士大夫中，许多人家里案头都要置一棋局，与典籍、文房四宝并列，成为知识和身份的一种标志。在城市市民阶层中，围棋活动也颇为兴旺。正是因为拥有广泛的社会基础，清代出现了一批著名的国手，如黄龙士、徐星友、范西屏、施定庵、过百龄、周懒予、许在中、盛大有、吴瑞澂、汪幼清等，其中成就最为突出的当属黄龙士、徐星友、范西屏、施定庵，一时形成了诸子争雄竞霸的局面。

明末清初的过百龄是无锡人，曾著有《官子谱》《三子谱》和《四子谱》。后两书均为让子棋谱，其中尤以《四子谱》影响最大。该书分五部分：镇神头起手式、大压梁起手式、依盖起手式、六四起手式、七三起手式。书中对这些起手式的各种变化均作了详细介绍，对后世围棋界产生了很大影响。《无锡县志·艺术》曰："百（柏）龄以善弈游京师，名籍甚，于是天下高手，筑垒而

攻之者，无远不至。百龄开关延敌，莫敢仰视者，群遂奉为国手。自至数十年，天下言弈者，以无锡过百龄为宗。”民国裘毓麟在《清代轶闻》中有一篇《过百龄传》，写得生动传神。过百龄十一岁见人弈，则无师自通，知虚实、先后、进击、退守之法，神童也。成年后，在京师与一代国手林符卿对决，三战皆胜，确立了棋坛霸主的地位，标志着一个旧时代的终结与一个新时代的出现。其后嘉兴周懒予奇峰突起，棋力超过了过百龄。周懒予生于明末，成名于清初，为清初围棋第一人。他以发展完善的“依盖”定式击败了“依盖”的祖师。周懒予的棋风特点是变化多端，轻巧玲珑，处处争光。当时过百龄负第一手之誉，周与过对局，多能取胜，成为清初弈坛承前启后的人物。稍后于周懒予而以弈著者，为扬州周东侯、汪汉年二人。汪系安徽人，辑有《眉山墅隐》一卷（未见传本），又有《弈悟》一卷，皆汉年同时诸国手之弈局，是我国古代棋艺家编选局谱中少偏见的典范。周东侯也是安徽人，青年时期与汪汉年棋力相当，中年后棋艺大长，超过了汪汉年。他的棋路古怪多变，不拘一格，最擅长攻杀。后来，黄龙士棋盖天下，棋手望风而靡，唯有周东侯一人敢与他对弈。周东侯著有《二子谱》三十局、《四子谱》八局，批注和评语甚详，足以益人神智。

康熙年间，弈学之盛，前所未有，当时黄龙士号称第一流。黄龙士，江苏泰县人，又名霞，字月天。十一岁时即以善弈著称，年十八，即成国手。“先是弈家虽渐变明代之著法，然终为成局所囿，习气未能尽除，及黄始变旧法，自出新意，穷极变化开后来诸国手之先声。”（《清朝野史大观》卷十一，“弈史”条）由于同各路名手对弈连战连捷，成绩显赫，取代了周东侯夺得棋坛霸主地位，后来被称为棋圣。他的特点是思路开阔，轻灵高妙。著有《弈括》《黄龙士全图》《自拟谱十局》等。遗谱有一百余局。《弈括》一书，康熙四十九年（1710）刊行，嘉庆时重刊。继黄龙士之后负盛誉者为浙江钱塘人徐星友。他往来大江南北，游历京师，足遍半天下，称霸棋坛二十余年，直到康熙末年败于程兰如。

于是回归故里，潜心著述。著有《兼山堂弈谱》《绘声园受子谱》。他的弈著精选了清初著名棋手十九人六十二局棋谱，详加评说，观点中肯确切，使其后之棋手获益良多，棋家称之为经典。

徐星友上承黄龙士，下启四大家，是清代围棋史上将两大兴盛时期连为一体的关键人物。康熙末年到嘉庆初年，棋坛霸王不再是一个人，而是一大批人，其中梁魏今、程兰如、范西屏、施定庵被称为“四大家”。他们活跃于康熙后期至乾隆年间。这时正是清王朝政治稳定、经济文化发展得最好的时期，围棋活动开展非常普遍，棋手生活较有保障，他们刻苦钻研棋艺，使中国古代围棋发展到了顶峰。在这四人中，梁魏今最早，与徐星友对局甚多，棋风奇巧多变，为施、范之前辈，施、范二人受教良多。程兰如出自围棋之乡新安（今安徽歙县），与梁魏今齐名，棋风浑厚有力。他与徐星友对子十局，星友屡败，故归武林，不复出。程著有《晚香亭弈谱》。

范西屏是四大家之中的佼佼者，十六岁就以第一手名天下，毛祥麟《墨余录》卷二记载：“乾嘉时期贵盛行弈艺，以此四方善弈士咸集京师，而以海宁范西屏世勋为巨擘。”范西屏下棋不拘古法，灵奇多变，战无不胜。当时唯施定庵可与之抗衡。二人皆浙江海宁人，同学弈于俞长侯，又同于少年成名。范西屏三十一岁、施定庵三十岁时，二人对弈于当湖，凡十局，胜负相当。“当湖十局”下得惊心动魄，是二人的精妙之作。“弈家评论，范如神龙变化莫测首尾，施如老骥驰骤不失尺寸。”（《清朝野史大观》卷十一）范西屏著有《桃花泉弈谱》，又名《桃花泉棋谱》，成书于乾隆三十年（1765），为范西屏寓居扬州时所作。棋谱内容丰富、全面，详细记载了范西屏对于围棋的独到见解。施定庵著有《弈理指归》《弈理指归图》及《弈理指归续编》行世。《弈理指归》全书分为“小侵”“关飞封角”“逼关制边”“扳关连逼”“关镇制孤”“拆二”“镇合关封”“双飞燕”八部分，图势浩繁、钻研精深，但不够简便。《弈理指归续编》是作者晚年传授弟子

的教材。全谱分文字、自拟谱和边角变化等部分。文字部分包括《凡遇要处总诀》《攻角总旨》《四子总指》，皆以韵文写成，不少句子早已成为格言套语。如《凡遇要处总诀》的“入腹争正面”“两番收腹成亦小，七子沿边活亦输”“精华已竭多堪弃，劳逸攸关少亦图”等。这些句法精练、诵之上口、易于记忆的歌诀，是我国围棋理论著述中少见的精品。

以范、施为代表的雍乾时期的棋艺水平，可谓是我国围棋发展史上的一个高峰，对后世颇有影响。范、施之后，又有“十八国手”。人们一般把活动于嘉庆、道光、咸丰、同治年间的 18 位著名棋手称为“十八国手”，分别是：任渭南（一名惠南、位南）、僧秋航、董六泉、钱贡南、黄晓江、程德堂、周星垣、李湛源、楚桐隐、潘星鉴、申立功、金秋林、施省三、沈介之、林越山、赖秀山、李昆瑜、徐耀文。他们或靠王公贵族的延请，或于茶楼肆市、风景名胜之地设局以维持生计。弈棋只为稻粱谋，且时时处在朝不保夕的状态，也就难以保证他们一心一意钻研棋艺了。他们的棋艺水平较盛清国手已有明显差距。如十八国手之僧秋航，与范、施弈，皆受二子，范、施殁，遂以国手闻。十八国手之后，道光至光绪年间，棋坛出现了一对双峰并峙的国手周小松和陈子仙，二人并称晚清两大国手。周小松（1820 — 1891），名鼎，江苏扬州人。青年时代曾得僧秋航指导，技艺大进。二十一岁时成为国手。与当时官僚及上层文人多有交往。晚年著有《餐菊斋棋评》，选评晚清国手对局。陈子仙（1827 — 1871），名毓性，浙江海宁人，与范、施同乡。陈子仙幼时在乡里即有弈名。其父是棋迷，曾带他到常州拜访老国手董六泉。后来逐渐成名。清朝末年，政治腐败，经济落后，国运衰微，围棋也呈现出衰落之势，开始走下坡路了。

二、象　棋

中国传统象棋随着康熙以后社会经济的恢复和繁荣逐渐活跃起

来了。康熙帝就是一位象棋爱好者。据《清朝野史大观》卷十一“弈史”条记载，大臣鳌拜专权自恣，广植私党，康熙八年(1669)，康熙帝“以弈棋召索相国（额图）入谋，数日后，鳌拜入见，召御林士卒立擒之”。可见康熙帝平日是非常喜欢下象棋的。康熙的第四子胤禛在紧张的储位斗争中，与僧衲往还，故意把自己打扮为“天下第一闲人”（《清世宗诗文集》卷六），曾有《园居》诗云：“懒问沉浮事，闲娱花柳朝。吴儿调凤曲，越女按鸾箫。道许山僧访，棋将野叟招。漆园非所慕，适志即逍遥。”（《清世宗诗文集》卷二十五）表面看来他与山僧野老访道问棋，清心寡欲，实际上是欺蔽世人，掩盖其谋夺储位的活动。他最终得到隆科多、年羹尧之助，取得帝位，世称雍正帝。由此可见，雍正皇帝也是非常喜欢下象棋的。在康熙、雍正时期，民间象棋高手辈出，有文献记载的也颇多，如王再越、周廷梅、张元淑、程兰如、刘上林等一批著名棋手和理论家。

清代的象棋谱有不下二十种。最早的象棋谱是康熙四十六年(1707）刊行的《韬略元机》六卷，由琅玡（今山东诸城）王相，金陵（今江苏南京）张自文等汇选。原谱成于康熙初年，均为残局。该书前四卷为残局，共有二百零四局，后两卷全局实从《适情雅趣》转引自明《金鹏秘诀》。首四卷残局，亦略同《适情雅趣》，而以和局为主。这些残局主要是具有综合杀局和实用残局的特点，经过精心编排而成各种局势，有的是不常见的、甚至是罕见的或在实战中不可能出现的，形势惊险曲折，棋路深奥莫测，互相牵连，环环相扣，一着失误满盘皆输，因此，《韬略元机》乃逐渐选辑排局创作的嚆矢，开辟了象棋艺术的新天地。清代象棋谱中后来居上者尤推《梅花谱》和《竹香斋象戏谱》，它们总结了现行象棋第二阶段的经验，分别在全局和排局方面有进一步的造诣。

清康熙年间王再越著《梅花谱》，分上、下两集，均为全局着法。王再越对屏风马、顺手炮、列手炮、过宫炮等曾作细微深入的

研究，堪称清初民间棋坛的佼佼之士。王再越《梅花谱》的突出贡献是在发展较为成熟的金鹏谱系的基础上，发挥了高度创造性，别开生面地开拓了布局的另一个方向，即由斗炮变为马、炮之争，形成一柔一刚迄今并存的两大流派，从而奠定了他在象棋史上的崇高地位。大体循此方向者有：乾隆年间武进（今江苏常州）周廷梅的《改编梅花谱》二卷，今不传；乾隆年间古吴（今江苏苏州）吴绍龙的《吴绍龙象棋谱》（抄本），原共二十六全局，今存十六局。除挺兵十局外，其余六局是当头炮攻屏风马局；乾隆年间石某、杨建庭合著《石扬遗局》（抄本），其中七局为屏风马抵当头炮局；又嘉庆十一年（1806）薛丙在童圣公《梅花泉》的基础上增订成三卷五十局，有著名的弃马陷车局的最早着法。

乾隆时期，象棋盛极一时，乾隆皇帝琴棋书画都较精，对象棋也颇爱好，王公大臣都喜欢下棋。民间当时有九大象棋流派，谢侠逊《象棋谱大全·初集》卷四《弈话外编》曰："当乾隆中叶，象戏盛行，人材辈出。其最著者，共有九派，十有一人，曰：毗陵派（武进周廷梅，阳湖刘之环）；吴中派（吴县赵耕云，长州宋小屏）；武林派（钱塘袁彤士）；洪都派（南昌乐子年）；江夏派（江夏黄同孚）；彝陵派（宜昌汤虚舟）；顺天派（大兴常用禧）；大同派（大同阎士奇、子年）；中州派（开封许塘）。时称江东八俊、河北三杰。而周廷梅遍历南北各省，战胜诸派，遂成天下国手，而创毗陵派。从之学者二百余人，颇极一时之盛。"在诸派中势力最强、名声最响、战绩最佳者当属周廷梅和刘之环的毗陵派。周廷梅颇知诗书，棋艺尤精，弱冠即负盛名。他曾研究改编王再越的《梅花谱》，得其精髓，是以马制炮思潮的代表派别。曾编《会珍阁象棋谱》十四卷，后存亡不详。吴中派和武林派也各有自己的名作存世。如在《竹香斋象棋谱》乙刻本和丙刻本中就有多卒路和少卒待舆的记载，而多卒路是武林派创作的，少卒待舆是吴中派传世名局。乾隆末嘉庆初，苏州吴绍龙又名吴兆龙，"弈品居第一"，与吴绍龙同时的象棋名手还有刘尚龄、施嘉谟、宜才宝、傅瑞天、陈

泰丰等人，但棋艺均不及吴绍龙。今存《吴兆龙象棋谱》一卷，共计二十六局，系金戬誉家藏钞本，后刊入《象棋谱大全》，谢侠逊从中选校十六局，它是我国现存最早的一本象棋实战对局谱。过去流传下来的象棋谱都是个人独出的撰著，其特点是为了构成最后的绝杀而故意使另一方劣败，所以主观拟定的变着随处可见，都非实战记录。吴绍龙与其他名手实战对局记录象棋谱的出现具有重要的意义和价值，对局双方实战相对，各运心机，生动鲜明地反映了名手各自殚精竭虑搏杀运筹的思维轨迹，从一个侧面反映了乾隆时期地方名手实战的水平。

康熙时代的《韬略元机》是比较初级的排局，而乾嘉时代却出现了相当高级的排局了。当时残局的研究者很多，著作也不少，代表作有嘉庆五年（1800）如青书屋刊、云间（今江苏松江）薛丙辑著、吴绍龙校阅的《心武残编》六卷，共一百四十八残局，多数以正和为主。嘉庆六年（1801）静乐斋刊《百局象棋谱》八卷，三乐居士编著，共一百零七残局，亦以和局为主。《百局象棋谱》由于卷四“二车先行”“二炮争先”及卷六“三醉岳阳”目佚，而卷四“车马绝食”和卷八“焚书坑儒”为同局异名，所以实际上存有一百零三局。而其中有八十九局与张乔栋《竹香斋象棋谱》局势相同，只有十四局不同，这说明两个棋谱之间可能存在有血缘关系。《百局象棋谱》虽然与《心武残编》《竹香斋象棋谱》《渊深海阔》并称为嘉庆年间的四大名谱，代表着乾嘉时期排局研究的辉煌成就，但其流传之广在四谱之首。薛丙，号橘隐居士，松江（今属上海市）人。少时得到前辈象棋高手何克昌的指教，有青出于蓝之誉。在家闲居时初创《心武残编》六卷，后经象棋高手吴绍龙校阅，初刊于嘉庆五年（1800）。前两卷刻印棋局图势，后四卷刻印着法，有残局一百四十八局，体例类似《适情雅趣》。《心武残编》基本上以正和为主，所有着法均较以前各种残局谱显得深奥复杂，这标志着我国象棋排局谱的创作又前进了一步。尤为可贵的是，薛丙以其精湛的棋艺，大胆地把自己的研究成果公之于世，

接受象棋高手的严格检验。嘉庆二十二年（1817）刊《竹香斋象戏谱》，集排局即高级残局之大成。作者张乔栋，字兰汀，其子张景煦序，共三集八册，一百九十六局。《竹香斋象棋谱》以和局为旨归，大量汲取了民间排局的优点，棋局结构严谨，变化莫测，着法起伏有致，层次鲜明，独具匠心，是我国古谱中水平最高的一部大型排局谱，对后世象棋的发展影响很深。

晚清国势衰微，政府腐败无能，象棋的发展总体上也呈衰落之势，流传的棋谱粗制滥造，质量低劣。但即使是在这种风雨飘摇的动荡年代，象棋仍然有所发展，吴梅圣、巴吉人等活跃一时，代表了晚清象棋的总体水平和实力。吴梅圣，浙江余姚人，著《梅花谱》一卷，与巴吉人后出的《反梅花谱》，是晚清两大高水平的全局谱，足以代表晚清象棋艺术的最高成就。吴梅圣的《梅花谱》又名《象棋让先秘谱》，或称《小梅花》，全谱五局四十九变，均为让先屏风马破当头炮局，强调了屏风马的作用，认为后手屏风马应付任何局势都可以立于不败之地，"柔能克刚"，吴梅圣是当时柔派思潮的代表人物。吴梅圣的《梅花谱》比王再越的《梅花谱》有了进一步的发展，在布局运子上有其独创性。吴梅圣的《梅花谱》原仅靠手抄流传，直到公元1929年在镇海人钱梦吾先生（1901—1986）的努力下，才在《天津商报》上发表，并印成单行本传世。1934年由宁波人徐葆康（1899—1971）增订印入谢侠逊的《新编象棋谱》一书中。巴吉人，号巴不斗，满族。其祖辈世居东北，清朝入关后，才来到江苏镇江做官。巴吉人从小即迷上象棋，十余岁已成镇江象坛一名将。其著作不逊象棋古谱，而有破《梅花谱》中屏风马之局，非常精彩，于是改名为《反梅花谱》。巴吉人著原谱共分两部分：第一部分共七局，饶先四局十变，得先三局四变；第二部分共五局，得先二局十二变，饶先三局四变。抄本《反梅花谱》仅得八局共二十五变，广传于世。《反梅花谱》试图突破王再越《梅花谱》所笼罩的格局，强调了当头炮的实战威力，集中反映了"以马制炮"的思想。作者主张采用顺手炮、软

屏风马、横车龟背炮等阵法来制约当头炮的攻势，提出了一系列后手布局的新思路。《反梅花谱》完全可与吴梅圣《梅花谱》相媲美，构成了晚清棋坛炮马争雄、各有所长的生动局面。

另外，在我国古代象棋实战记录谱中，仅存的只有两部，一部是乾嘉时期的《吴绍龙象棋谱》，另一部就是《石杨遗局》。据有关学者考证，《石杨遗局》为清末的作品，有其独到之处，代表了清末一流高手的实战水平[1]。

三、蒙古象棋

蒙古象棋属于古代象棋的一种，是蒙古族传统的一种棋类活动项目。蒙古象棋最早见于文献是清康熙二年（1663）萨囊彻辰撰著的《蒙古源流》，卷七叙述其祖父彻辰诺延（即库克图彻辰洪台吉，1540—1586）幼时“在父母膝下著棋为戏”。较萨囊彻辰稍晚，贝子岳端家的清客常熟人徐兰约于康熙二十七年（1688）随安郡王出塞，到过内蒙古，撰《出塞诗》一卷，其中《塞上集·唐六歌·蒙古棋》小序云：“局纵横九线，六十四罫，棋各十六枚：八卒，二车，二马，二象，一炮，一将，别朱墨。将居中之右，炮居中之左，上于将一罫，车、马、象左右列，卒横于前，此差同乎中国也。其棋形而不字；将刻塔，崇象教也；象刻骆驼或熊，迤北无象也；多卒，人众以为强也；无士，不尚儒生也。棋不列一线而列于罫，置器于安也；马横行六罫，驼横行九罫，以驼疾于马也；满局可行，无河为界，所为随水草以为畜牧也；卒直行一罫至底，斜角食敌之在前者，去而复返，用同于车，嘉有功也。众棋还击一塔，无路可出，始为败北。”这段话后来在清代叶明澧（1662—1721）《桥西杂记》“塞上六歌”条中亦有引用。所谓“罫”，原指围棋盘上画的方格子，此则移用为象棋。“马横行六

[1] 陈学元.《石杨遗局》小考. 象棋报，1988-12-01.

罫”，应当解释为马在日字形的六格中从一角曲行到对角；“驼横行九罫”，是指驼相当于象，在田字形的九格中从一角斜行到对角；“卒直行一罫到底……去而不复还”，是指卒直行一格，遇吃子须斜进，行到底线。“将居中之右，炮居中之左”“车、马象左右列，卒横于前”“满局可行，无河为界”，这就是所谓“随水草以为畜牧”的生活。棋子上没有文字，完全是象形。将刻成塔，象改为驼或熊，这是因为北方没有大象的缘故。驼可以斜行八罫，这可能是因为在沙漠之地骆驼行走的速度比马快。所有的棋子围着攻击一塔，把塔封堵得无路可出，塔这一方就为败北了。这说明，元代初期蒙古象棋定型以后，在今内蒙古自治区一带的蒙古族中间已经相当流行。尽管元蒙贵族并不提倡下象棋，但是蒙汉民间文化的交流是阻挡不了的，棋子之所以设计成图文并重，就是为了方便使用本民族文字的蒙古族人民下汉族文字化的象棋（图 35）。

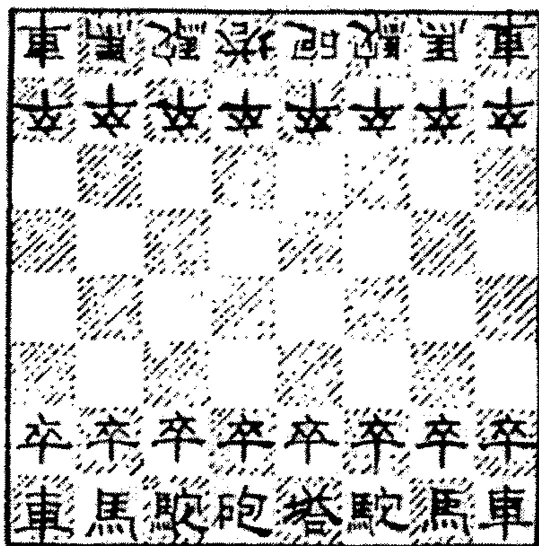


图 35　蒙古象棋局

四、其他象棋

女真族早在北宋末年就学会了下象棋，后来根据自己民族的特

点又改进创制了满族象棋，丰富了象棋的种类。三友棋和三国象棋都是象棋的变形，同主流象棋的发展相比较，它们的棋理和艺术性、趣味性都受到了限制。

（一）满族象棋

满族的前身是女真族，女真族早在北宋末年就学会了象棋。为了夸耀八旗子弟入主中原的勇猛无敌，满族人曾模仿创制了满族象棋。近人雷震《满清裨史》本的《新燕语》卷上云："余旅京时，见象棋之中，又有所谓满洲棋者。其法：敌手仍置十六子；行满棋者置将、士十二（士二）、象二、兵五外，余仅三子，能兼车、马、炮三用。故一交手，便纵横敌境，守者稍不慎，满盘皆无补救。"此所谓满洲棋，一方十六子不变，着法与现行的象棋是一样的；而另一方只有十三子，但"三子能兼车、马、炮之用"，威力极强，象征着满族。所以小横香主人在《清朝野史大观》卷十一《清代述异》云："此虽游戏，然可想见清帝入关后索伦兵之气概。"由此可以看出，这种满族象棋是象棋的一种变形，对弈双方象征着满汉交战，实力强弱对比悬殊。满方三枚棋子纵横驰骋，如入无人之境地，说明这种满族象棋的创制完全是一种政治的图解和诠释，缺乏更多的棋理变化和趣味性、艺术性。

（二）三友棋和三国象棋

三友棋就是三人对局的象棋，最早出自南宋，有所谓的《三国图格》和《三象戏图》问世，久已失传。郑晋德，别号破水道人，安徽歙县人。康熙年间刊行的《昭代丛书》甲集中收有郑晋德的《三友棋谱》。另外，乾隆四十八年（1783），金学诗在《牧猪闲话》中"象棋"条说："本朝新安郑晋德又以意制三国象棋云。"在其中"局道"条又说："郑晋德作三国棋谱，即用象棋局道，而增其半，蜀正向，魏、吴俱斜，中有城、有山、有海，各国各用十八子，共五十四棋，皆仿象戏而增益之者也。"看来三友棋

完全是仿制象棋而来的。在稍晚的梁绍壬《两般秋雨庵随笔》卷一中也曾有对这种象棋的简单分析，并发表了作者的看法："近又有三人象戏：士角添旗二面，在本界直走二步，至敌国始准横行，然亦止二步。去二兵，添二火，火行小尖角一步，有去无回。棋盘三角，中为大海，三角为山、为城。兵、旗、车、马俱行山、城；炮、火过海。起手大抵两家合攻一家，然危急之际，亦须互相救援，缘主将一亡，则彼军尽为所吞，以两攻一，势莫当也。"三友棋有一定的艺术性，行棋中每一方都有左右两国与之相邻，左右有强弱之别，需要审时度势，决定团结与打击的对象，但在第三方失将的情况下，余子都被一方吞并，敌我双方兵力悬殊，很难对阵，终将败北被淘汰（图 36）。

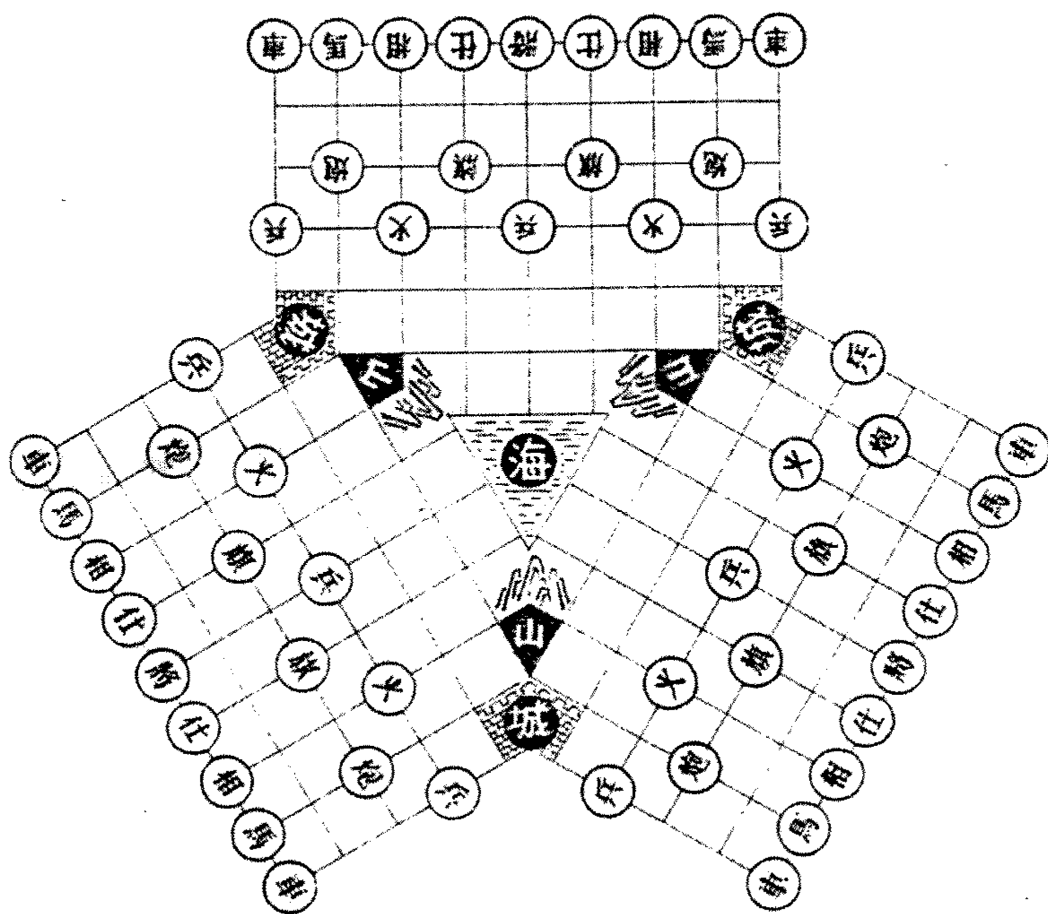


图 36　清代的三友棋

另据《清稗类钞·艺术》记载，清代还出现过一种三国象棋："桐城光律元布政聪谐家，有三国象戏一器，唯将帅易为魏蜀吴，余号悉同。区以红黑白三色，凡四十八。棋局斜画成六角三鱼尾形。其界河成三汊。以示人，皆不晓行法。棋后散失，局亦无存。"这种三国象棋不知是谁发明的，看来当时已经不知道下法了。不管是三友棋还是三国象棋都是象棋的变形，但是同主流象棋的发展相比较，它们的棋理和艺术性、趣味性都受到了限制，没有很好地传播开来，最后逐渐就失传了。

五、投壶活动

入明之后，投壶并未拘泥于旧法之中，而是随着社会的发展日益繁盛起来，进入了一个新的发展阶段。据明末侯珦《投壶奏矢》称，当时投壶的投法有一百四十种之多，可见当时投壶的技艺冲破了旧的藩蓠，有相当的创新。到了清朝，投壶日趋衰落。不过，到清朝末年宫中也还在流传。现在在北京中山公园（明清社稷坛）内还有一个十字形亭子，叫"投壶亭"，为明清两代帝王投壶演礼的地方。公园内还保存着六只明清时期的铜质投壶。故宫博物院也藏有四只投壶，都是清乾隆年间所制。其中一壶铸有乾隆帝御题投壶诗："宾主雍容欢既洽，降升揖让节堪论。"反映了乾隆帝提倡投壶的目的。

投壶几经演变，流传了两千多年，在某些历史年代里，它还极为兴盛，士大夫玩得热火朝天。之所以如此，首先因为它是一项"古礼"，士大夫们认为是一种雅致的娱乐，符合他们的生活方式，乐于接受。其次，这种娱乐本身可修身养性，并有健身的意义。投壶虽然从最初的礼仪演变成娱乐游戏，但它伴随着一整套繁琐的礼节，没有完全割断同"礼仪"的联系。这样就使投壶的流传范围比较狭窄，基本上只限于上层社会的士大夫阶层。到了清末，随着西方现代体育的传入，投壶就退出了历史舞台销声匿迹了。

第七节　摔跤与滑冰活动的盛行

清代，摔跤曾经盛极一时，上至皇帝贵族，下至平民百姓都非常喜爱这项体育活动。清朝军队中专门有“善扑营”编制。摔跤活动也是蒙古族男子三项竞技之一，深受人们的喜爱。蒙古族不仅男子善于摔跤，女子中也有摔跤高手。滑冰是我国北方人民传统的体育活动。清代宫中流行的众多的冰上活动项目统称为冰嬉。滑冰的方式多种多样，有竞速滑、花样滑，还有高台滑冰、冰上蹴鞠等。这些体育活动不仅在宫中，而且在民间也很流行。

一、清廷摔跤与善扑营的建立

摔跤活动是清代最为盛行的体育活动之一。满语谓之“布库”。赵翼《檐曝杂记·跳驼撩脚杂戏》记载：“布库，亦谓之撩脚，本徒手相搏，而专赌脚力，胜败以仆地为定。”摔跤的形式有两种：一种是“脱帽短褂，两两相角，以搏摔仆地决胜负”，这一种类似于今天的中国式摔跤；另一种称“厄鲁特”，“袒裼而扑，虽蹶不释，必控首屈肩至地，乃为胜”（《明史·刘瑾传》），这一种不但要摔倒对方，还要“控首屈肩至地”才算取胜，类似于今天国际比赛项目的古典式摔跤。

清初，已有亲王与蒙古使臣比赛摔跤之事：“顺治中，有喀尔喀使臣至，与近臣角抵，具莫能撄。王闻之，请于烈王，饰为护卫，入与使臣斗，应手而仆。世祖大悦，赏赉无算。时年甫弱冠也。”（昭梿：《啸亭杂录》卷二）在清宫廷侍卫班内，除有十五善射、射鹄侍卫外，还有善扑侍卫，俱统在三旗额内（嵇璜：《清文献通考·兵二》）。在清宫廷年节宴会之时，往往有摔跤表演：“选十余岁健童，徒手相搏，而专赌角力胜败，以仆地为定。”据说康熙

帝亲政后曾用这些人收拾了鳌拜。梁章钜《归田琐记·鳌拜》记载，鳌拜恃其劳绩，肆行无忌，“上早洞悉其奸，在内日，选小内监，令之习布库以为戏”。鳌拜无所顾忌，“一日入内，忽为习布库者所擒”。乾隆皇帝“最喜其伎”，“其中最著名者为大五格海秀，皆上所能呼名氏”。可见清朝统治者对善扑者的重视。

清朝军中有“善扑营”的编制。它是选八旗勇士之精练者习角抵等技艺，设都统或副都统，分三部：一名善扑，两个相扑为戏，以摔倒对方者为优，设额二百人；二名勇射，以弓力多者为优，额射五十人；三名骗马，以矫捷者为优，额设五十人。皇帝御试武进士，车驾出巡，扈从宿卫，宴会蒙古藩部时，献技为戏（《清会典》卷八十八）。善扑营中会集并训练出了最优秀的摔跤手，他们注重与营外强者的对抗比赛，尤其是不定期地同蒙古族摔跤手相较量，在实际搏击中提高摔跤水平（图 37）。



图 37　清代“善扑营”摔跤图（故宫博物院藏）

编入善扑营的角抵人员称为“扑户”，按技术之优劣分一等扑户、二等扑户、三等扑户。按等级月给钱粮。这些人平日在营中锻炼身手，研究脚步，两两相搏，名曰“捐弄”。其技纯以臂、脚（腿）、腰三功为主。这些人练臂功，以抖麻辫为工具；练脚功则以

踢白木杆子为工具，练习中要踢断几百根木杆子和不可胜数的小木杆子；其他练腰、臂、腿的辅助器械还有棒子、沙袋、滑车、抖带、吊桩、吊袋、藤桩、花砖、土筐等等。清代硕亭的《京都竹枝词》在描写善扑营时写道："布靴宽袖夜方归。善扑营中各个肥，燕含虎头当自笑，但能相搏不能飞。"[1]

每遇朝廷宴乐，扑户都要承应差使出场献技。每年农历十二月二十三日，清帝要在宫中养心殿看摔跤，名曰"料灶"。正月初九日，在中南海紫光阁观本营扑户与外客相搏，名曰"客灶"。外客之争跤者多蒙民，因蒙民嗜此技，故以进供之余，必演此技以相夸示。

善扑营的扑户，不但要进行摔跤训练和比赛，而且还担负着侍卫宫廷、擒拿罪犯、制服强寇的使命，许多江湖奇侠都败在善扑营的手下。清朝时，俄国人往来中国，依仗身强体壮，经常欺凌百姓，善扑营的高手们就曾以武技制服过这些俄国人。陈康祺《郎潜纪闻·燕下乡脞录》记载："俄罗斯贡使入京，仁圣令选善扑处有力者在馆伺候。凡俄国一使一役出外，必有一善扑者随之。俄人虽高大强壮，而两股用布束缚，举足不灵，偶出扰民，善扑者从其后踢之，辄仆地不能起，以此凛然守法。"不难看出，清代的摔跤技术达到了炉火纯青的地步。

当时食俸禄的布库叫官跤，而民间自娱消遣的个人则称私跤。除官跤外，民间私跤亦很盛行。《都门琐记》卷三云："杂耍诸技，皆村民为之，北人好技勇，故俗使然也。寻橦、履绳、角抵之戏，不足为役。"尤其是北京、保定、天津等地多有私跤场与私人授跤者。清末，善扑营瓦解，所属人员星散各地，或从事卖艺，或任私跤教师。从此，官跤与私跤合流，摔跤技艺进一步发展。

清代摔跤时，摔跤手上身穿褡裢，下身着肥裤，腰系骆驼毛绳，脚蹬短靴，头上的发辫挽成结，名曰"交辫"。褡裢是用十几层粗棉布纳成的无领无扣短袖衣，其色或白或蓝或黄，穿上后，左

[1] 杨米人，等. 清代北京竹枝词. 北京：北京古籍出版社，1982：160.

右衣襟相叠，并在靠近下摆处用驼绳绕两圈儿。肥裤分青、蓝、灰三色，长长的裤脚塞进靴腰，其所以如此宽松，意在不妨碍腿部之灵活运动。短靴名曰“螳螂肚儿”，与其他武术家所穿之“薄底快靴”所不同的是：靴腰前后各突出一个钝角形，从整体观之，状似螳螂之肚，其作用在于缓冲对方猛跌的力量，以保护脚踝不致伤残（图 38）。比赛时，跤场所铺的大绒毡只有 1 厘米厚，被摔倒者骨肉与脏腑的疼痛可想而知，但很少因此而死伤，这无疑是得助于“内练一口气，外练筋骨皮”的深厚功底。



图 38　清代木刻摔跤图拓本（故宫博物院藏）

二、蒙古族的摔跤活动

蒙古族称摔跤为“布克”，人们把摔跤当做正式的练武手段之一，摔跤和射箭、骑马一起被称为“男子三项竞技”。凡是在那达

慕大会上获得摔跤冠军的人，便能得到“国之勇士”的称号。具有这种称号或摔跤本领的人，便受到人们的尊敬，有的被提拔作为将帅的卫士。巴都西征，在俄罗斯境内的乌尔卡山麓的草原上举行了那达慕大会。最后两名跤手决赛，叫套哥儒勒的跤手将对方摔倒在地，败者卧在地上，一动也不动地哭泣说：“我就此而死，那就痛快了。”这时有一小队骑士前来说：“恩惠的巴都罕命我等前来传旨，罕夸耀你们的勇敢无畏，将你们二人编入蒙古护卫军中。”（《巴都罕·蒙古军之那达慕》）

清代，“列圣巡幸木兰，蒙古诸台吉及四十八部盟长例于路哨之后，慕进筵宴，习武合欢”。所谓“塞宴四事”之一即“布库”。据记载：“布库，相扑为戏也。徒手搏击，分曹角力，伺隙蹈瑕，不专恃匹夫之勇，胜者有卮酒、羊臛之赐，立饮无算。”（《清稗类钞·礼志类》“塞宴蒙古”条）现在北京故宫博物院所藏《塞宴四事图》再现了当时摔跤之景象[1]。

蒙古人的摔跤方式大概有两种。一种是“蒙人常于每岁四月祀鄂博，祀毕，每壮子弟相与贯跤驰马，以角胜负。贯跤者，分东西列，二人跃出场，抗空拳相持搏，格手蹘足，中踢虎跃，胜者扶负人起，以牖相抚掩。官长高座监斗，连胜十人者为上，以次至五等，其赏皆有差”。另有一种是“唯必将负者按捺于地，其负者不能挣持再起，乃分胜负”（《清稗类钞·技勇类》“蒙古人贯跤驰马”条）。这与前者不同，比摔倒对方的要求更高，类似于今日国际摔跤之法。

三、兴盛的滑冰活动

滑冰是我国北方人民一项传统的体育活动。起源于何时，现在不可确考。早在宋代之时，皇帝就喜欢冰上的娱乐活动，在后苑里“观花，作冰嬉”（《宋史·礼志》）。明朝时，冰嬉就被列为宫廷

[1] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录. 北京：中华书局，2000：96. 图 27.

体育活动。清朝入关前，曾把冰嬉作为八旗的军事训练内容，并用于作战中。

明末，努尔哈赤已有擅长滑冰的军队。努尔哈赤于天命间（1616—1626）征服了巴尔虎特部落，率大兵离去后，巴尔虎特部落又叛变，围攻墨根部甚急。此时，努军已远行数百里之外，据《清语择钞》中“乌拉滑子”记载：“时有费古烈者，所有皆着乌拉滑子，善冰行，以炮驾爬犁，沿脑温江冰层驰往救，一日夜行七百里……满兵至，巴尔虎特尚弗知。”这里所说的在冰层上驰行的“乌拉滑子”，实际上就如同现代的冰鞋。

清朝是中国古代冰嬉发展的黄金时代，这与统治清朝的满族人的风俗习惯有直接的关系。冰嬉是清代宫中流行的众多冰上活动的统称。它既是娱乐活动，也是军事操练。清代，由东北到关内，从宫廷到民间，冰嬉大为盛行，故有“国俗”之称。朱彝尊在《日下旧闻考》卷二十一《国朝宫室》中曰：“（西苑太液池）冬月则陈冰嬉，习劳行赏，以简武事而修国俗。”当时冰嬉规模之大，参加人员之多，前无类例。据《清朝文献通考》卷一百七十五《乐考二十一》记载：“每岁十月咨取八旗及前锋统领、护军统领等处，每旗照定数各挑选善走冰者二百名。内务府预备冰鞋、行头、弓箭、球架等项。至冬至后，驾幸瀛台等处，陈设冰嬉及较射天球等伎。分兵丁二翼，每翼头目二十名，服红黄马褂，余俱服红黄齐肩褂。射球兵丁一百六十名，幼童四十名俱服马褂，背小旗，按八旗各色以次走冰较射。”由此可以推算出，参加冰嬉的人员至少在1600人以上。当时的冰嬉活动主要在西苑太液池（今北京北海）举行，有时也在中海举行。到时候，“圣驾御冰床临观焉”。开始表演的第一个项目叫“抢等”，即现代所谓的速度滑冰。清人吴振棫所撰《养吉斋丛录》卷十四记载：“去上御之冰床二三里外，树大纛，众兵咸列，驾既御冰床，鸣一炮，树纛处亦鸣一炮应之，于是众兵驰而至御前，侍卫立冰上，‘抢等’者驰近御坐，则牵而止之。至有先后，分头等二等，赏各有差。”有的皇帝高兴时

还写诗抒兴，如清宣宗观一次冰嬉后作诗云：“爆竹如雷殷，池冰如砥平。”又云：“坚冰太液境中边，翠辇行时竹爆喧。”［《清六朝御制诗文集·宣宗（道光）·养正书屋诗文集·观冰嬉》］第二个项目是“抢球”。《养吉斋丛录》卷十四曰：“抢球，即所谓冰上手球游戏。左右队，左衣红，右即衣黄，既成列，御前侍卫以一皮球猛踢之至中队，众兵争抢，得球者复掷，则复抢焉。有此已得球，而彼复杂之者，或坠冰上，复跃起数丈又遥接之。”此项目比赛激烈，对抗性强，颇似现代的冰球比赛。第三个项目是“转龙射球”，即冰上射箭活动。“走队时，按八旗之色，以一人执小旗前导，二人执弓矢随于后。凡执旗者一二百人，执弓矢者倍之，盘旋曲折行冰上，远望之婉蜒如龙。将近御座处设旌门，上悬一球，曰‘天球’，下置一球，曰‘地球’。转龙之队疾趋至，一射天球，一射地球，中者赏。复折而出，由原路盘曲而归其队。其最后执旗者一幼童，若以为龙尾也。”（《养吉斋丛录》卷十四）这种冰嬉活动场面宏大，内容丰富，清高宗作赋云：“珠球一掷，虎旅纷来。思摘月兮广寒之窟，齐趋星兮白榆之街。未拂地兮上起，忽从空兮下迴。突神龙之变化……”［《清六朝御制诗文集·高宗（乾隆）·乐善堂诗文全集·冰嬉赋》］乾隆、道光二位皇帝曾经邀请皇太后一起临场观赛，此二朝也特别重视“冰嬉之制”。

乾隆时，西藏地方政府的首席噶隆，曾于乾隆五十七年（1792）来京。他的藏文名著《朵仁班智达传》中记载了当时北京清皇宫内举行的一次滑冰表演的情况。根据他记载的藏文翻译成汉文是这样的：“皇上（乾隆）清早去观看跑冰。滑冰场位于白伞寺北面一大湖上。湖面冰平如镜。到了湖边，圣上改乘一辆大轿辇，由人力缓缓牵引。行至湖心，忽呼四面爆竹齐鸣。随着响声，但见身着彩服，头饰花冠的百多人飞一般地滑行到皇上跟前跪拜行礼。彼等各个腰挂弓箭，鞋底安有形似火镰的刃片。不远处悬挂着花束。他们在冰上时而像闪电瞬间即逝，时而如鱼嬉水，跃上潜下，同时拉满强弓瞄准高悬的花束依次射去。每当射中，花束中自然响

起一串鞭炮声，令人惊叹不已。”这种场景，在乾隆初年张为邦和姚文翰合画的《紫光阁赐宴图》中有充分的展现。画面上呈现的花样滑冰动作有金鸡独立、哪吒闹海（图 39）、双飞燕（图 40）、千斤坠（图 41）、大蝎子等等。除此之外，还有杂技滑冰，以及缘竿、盘杠、飞叉、耍刀、使棒、弄幡等等[1]。



图 39　清代金昆、程至道、福隆安绘《冰嬉图》之哪吒探海式（故宫博物院藏）



图 40　清代金昆、程至道、福隆安绘《冰嬉图》之双飞燕式（故宫博物院藏）

[1] 中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会. 中国体育史参考资料：第四辑. 北京：人民体育出版社，1957：18.



图 41　清代金昆、程至道、福隆安绘《冰嬉图》
之千斤坠式（故宫博物院藏）

关于滑冰的形式，当时校阅八旗滑冰主要有两种方式。一种是用“官尚子”八式，即初手式、小幌荡式、大幌荡式、扁弯子式（图 42）、大弯子式、大外刃式、跑冰式、背手跑冰式。另一种是在滑冰的同时还要表演各种花样和杂技。这种滑冰形式又称“走冰”[1]。在这两种形式的滑冰中，第一种“官尚子”八式是具有竞



图 42　清代金昆、程至道、福隆安绘《冰嬉图》
之扁弯子式（故宫博物院藏）

[1] 中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会. 中国体育史参考资料：第四辑. 北京：人民体育出版社，1957：12-13.

技性的活动。潘荣陛在《帝京岁时纪胜》中“滑擦”条说：“冰上滑擦者，所著之履皆有铁齿，流行冰上，如星驰电掣，争先夺标取胜，名曰溜冰。”其中“争先夺标取胜”一句，说明了它激烈的竞争性。

速度滑冰自古以来就与军事训练有着密切的关系，所以当时八旗滑冰活动中速度滑冰是最主要的项目，参加人员也最多。乾隆《冰嬉赋》中说：“闪如曳电，疾若奔星。”“首进者却视而小憩，继至者错履而蹴跟。虞后来之比肩，更前往也擢身。杰者得帜，畴与比伦？遗者失志，第如逡巡。”（《日下旧闻考》卷二十一）这里描述的是速度滑冰时的情景。《文献通考》卷一百七十五《乐考二十一》记载：“陈伎毕，恩赏银两，头等三名，各赏银十两；二等三名，各赏银八两；三等三名，各赏银六两；其余兵丁各赏银四两，俱有内府广储司支给。”又据《养吉斋丛录》卷十四记载：“旧制，八旗兵皆演冰鞋，分日阅看，按等行赏。道光初，唯命内府三旗预备，后则三旗亦停止，仅给半赏之半而已。”由此可见，宫廷冰嬉活动同前相比，日渐衰微。

冰上蹴鞠、高台滑冰也曾是当时滑冰的项目。据《帝京岁时纪胜》中“蹴鞠”条记载，冰上蹴鞠就如同今天的冰球运动。所不同的是参赛双方队员手不持球杆，用手用脚都可触球。球是皮做的、充气，双方以将球抢得为胜。东岩居士在《帝京岁时纪胜补笺》里指出：“冰上蹴鞠，皇帝亦观之，盖尚武也。武备院备侍卫护军人员皆须习此，文人无习此者。”高台滑冰，当时也称“打滑挞”。“先汲水浇地使冰，遂成冰山，高三四丈，莹滑无比。乃使勇健兵著带毛猪皮履，其滑更甚，自其颠挺立而下，以到地不仆者为胜。”（《清稗类钞·技勇类》“旗兵打滑挞”条）

清代的冰嬉活动不仅在皇宫内苑，而且在民间也较为普及。康熙年间李声振在《百戏竹枝词》中写道：“捷足行看健步纷，寒流趁冻雪花春。铁鞋踏破奔驰甚，悔作银河冰上人。”注曰：“足看铁底鞋，一步恒数丈，行冰上，兼有能格斗跳舞者，都门入冬，

城河最多。”[1]《帝京岁时纪胜》中“滑擦”条亦称：寒冬之时，“都人于各城外护城河上，群聚滑擦（即滑冰）”。《帝京岁时纪胜补笺》中说：“什刹海、护城河冰上蹴鞠，则皆民人练习者。”由此可见，民间滑冰活动的内容也十分丰富。光绪三十二年（1906）刊印的《燕京岁时记》记载，这些民间开展的滑冰活动一直流行到清末之时，经久不衰。

当时进行冰嬉活动所穿的冰鞋是由鞋和冰刀两部分组成。形制一般有两种：一种是“以一铁直条嵌鞋底中，作势一奔，迅如飞羽”（《养吉斋丛录》卷十四），这种冰鞋与现代滑冰所用的冰鞋很相似；另一种是“底合双齿，使啮凌而人不踣焉”（《日下旧闻考》卷二十一引乾隆“冰嬉赋序”），这是一种双刀的鞋，因冰刀安装在鞋底木条两旁，故不易倾跌倒下。

第八节 其他体育活动的发展变化

在清代开展的民间体育活动中，每到端午节龙舟竞渡盛极一时，成为南北皆有的盛事。风筝的制作和放飞更为盛行，出现了制作风筝的艺人和流派。此外，秋千、踢毽子、举重、跳百索、打枝、抖空竹、射箭等体育活动项目也在民间广泛开展。

一、龙舟竞渡

端午节赛龙舟在中国已有两千年的历史，后来龙舟竞渡成为江南水乡最为热闹的一项民间体育活动。清人李声振在《百戏竹枝词·龙舟》中说：“龙舟，舟作龙形，上设彩幡，置萧鼓为乐，近津门亦有，五月演者。彩幡画鼓趁春风，鳞甲初分碧浪重；莫认蜿

[1] 杨米人，等. 清代北京竹枝词. 北京：北京古籍出版社，1982：166.

蜓浑是假，世人只好叶家龙。”[1] 清代，这种习俗保持着浓厚的竞技色彩，并影响到北方，成为南北皆有的端午盛事。

清人顾禄在《清嘉录·划龙船》中记载了苏州一带的划龙船：是时，游船喧集，参者如云，扬旌拽旗，各有名目。又说：“中舱伏鼓吹手，两旁划桨十六，俗呼其人为‘划手’。篙师执长钩立船头者，曰‘挡投篙’。头亭之上，选端好小儿，装扮台阁故事，俗称‘龙头太子’。尾高丈许，牵彩绳，令小儿水嬉，有独占鳌头、童子拜观音、指日高升、杨妃春睡诸戏，谓之‘鸟梢（恶物貌）。’舵为刀式，执之者谓之‘挡舵’。”胜会之日，舱手执五色彩旗，插画舫之楣，而后诸龙各认其色，回朝盘旋，谓之“打招”。一招水如溅珠，金鼓之声与水声相激。至于“男女毶毶，倾城出游，高楼邃阁，罗绮入云，山塘七里，几无驻足之地。河中画楫，栉比如鱼鳞，亦无行舟之路，欢呼笑语之声，遐迩振动”，可见场面热闹之极。最称奇观者：“入夜，灯燃万盏，烛星吐丹，波月摇白……俗称‘灯划龙船’。”清人屈大均在《广东新语》中记述了顺德、东莞、琼县一带龙舟竞渡开展的胜景，其竞赛的方法及规则已达到相当成熟的程度。广东省番禺县的龙舟表演也已达到了很高的水平。

南京秦淮河的龙舟竞渡素有“甲江南”之誉。那时各帮龙舟均饰以彩亭，选貌美的小儿扮演戏剧中的各种人物坐舟中，五六人敲锣打鼓助兴，梢头掌长竿。两岸人家当舟过时，陆续掷银角铜钱或放活鹅鸭，以龙舟竞争之为乐，美称“夺标”。

号称“龙城”的常州在古代就有龙舟竞渡的习俗，这是颇具常州地方特色的民俗风情。据常州方志《光绪武进阳湖县志》卷一《风俗》记载：“龙舟曰竞渡，舟广一寻（八尺），长三寻（二丈四），刻首尾以象龙腹，结彩为楼三重，列旗帜高五寻（四丈），下以习水者十六操楫，往来倏忽，金鼓喧震，夜悬灯数百，光烛水上，游者曰：‘看龙船。’乘舟游者曰游船，船载伎曰花船，集白

[1] 杨米人，等. 清代北京竹枝词. 北京：北京古籍出版社，1982：174.

云溪。”龙舟竞渡这一传统习俗始于何时已不得而知，至迟在清代乾隆年间已盛极一时。常州著名学者洪亮吉小时候曾寄居白云渡外家，写有《云溪竞渡词》十二首，其一云：“云溪如画水如油，今岁欢场昨岁留。不肯更将风景煞，六龙城观四龙舟。”他在《外家纪闻》收录的《里中十二月词》中，“五月词”有“六龙城古龙舟七，城北东西按方色”之句。从“五月词”及其后的注释来看，每年龙舟竞渡时先由划桨手（舵手）按章向浒墅关缴纳税银十多两（每艘），然后去神庙迎龙头，再去大石压沉船身处设酒肴奠后，起出船身，装上龙头尾，就在风光旖旎的白云溪上竞技。端阳云溪划龙船，龙船到底有几艘？有人撰文引洪亮吉《外家纪闻》的说法共有六龙，即城内五色龙、东门大小青龙、西门有金龙和白龙、北门有乌龙。此说大概是受了常州别号“六龙城”的影响。其实洪氏在上述《里中十二月词》中明确指出：六龙城有龙舟七艘。可是在他所写《南楼忆旧诗》中的一首诗注中又说：“吾乡竞渡最盛，以余所见不下十余，有金龙、小金龙、青龙、小青龙、白龙及五色龙诸目。”由此可见，清乾隆年间在白云渡竞技的龙舟至少在七艘以上。

北方地区逐渐开展了龙舟竞渡活动，就连皇宫内苑也进行过龙舟竞渡。这是因为，清代的龙舟竞渡仍附有纪念忠臣的意义，乾隆皇帝曾在他的《竞渡》诗中多次提到这一点，如：“初因吊忠悃，相沿竞水嬉。”“千古吊忠传懿好，灵均奚事问灵氛。”“忠更复怀殷鉴，恋主犹然吊贾生。”强调了龙舟竞渡是为了纪念屈原的忠贞。同时，乾隆皇帝在此诗中还多次提到以此项民俗祈求风调雨顺，关心民生疾苦的意思：“郊外正值盈尺雨，溪边慢弄九龙舟。”“快霁天中景丽鲜，宜人都为利农田。”“黍禾遍野麦登盘，芳节龙州例奉观。”“应陈节事酬时序，又见云容合窈冥。”（《御制诗·竞渡》）

关于清代皇家举行龙舟赛事，《清稗类钞·技勇类》也有记载：“乾隆初，高宗于端午日命内侍习竞渡于福海，画船萧鼓，飞

龙鹢首，络绎于波浪间，颇有江乡竞渡之意，召近侍王公同观。”清代皇室的龙舟赛事一般都在圆明园的福海举行，乾隆、嘉庆帝等均曾前往观看过。

清朝末年，扬州城里南门钞关运河上龙舟竞渡的规模最为盛大。当时的富商大户把写有“赏钱××两”的赏票放在掏空的鸭蛋壳里，扔到运河中，让划龙舟的水手下水“抢标”。鸭蛋壳在水面上随波逐流，沉浮不定，“抢标”的水手不准用手，一定要用嘴将鸭蛋壳咬住，才算“得标”。众多水手在河面上争抢的场面不亚于今日竞争激烈的体育比赛，每年都引得运河两岸挤满了观众。有一年，钞关城外照老例又有一场龙舟夺标的比赛，可是这场本应欢天喜地的赛事，最终却成了震惊全城的丧事：清光绪三十二年(1906)，当附近各地的龙舟聚拢到城南钞关河边准备“抢标”时，众多观众挤上了停泊在河边的“锞船”。那是官府运送纳税“锞银”的专用船，常有扬州府和盐运使衙门的官员搭乘，船体较大，有上下两层楼舱。大批观众拥到船上，全都挤到临河心的一侧观看“抢标”，导致船体失衡倾覆，落水伤亡者达二百余人。对于这起惨案，倪澄瀛《再续扬州竹枝词劫余稿》中有诗咏：“钞关城外锞船回，正是龙舟打桨来。观众登船齐左顾，不防侧重遽遭灾。”这一年是丙午年，扬州人又把这次事件称作“丙午龙舟案”。此案发生后，官府明令禁止端午时节举办龙舟赛事。此令竟成定则，以致近百年来扬州城里再未有过盛大的端午龙舟竞渡。

以上记载反映出清代龙舟活动已发生了各种变化，竞渡自然是主要方式，抢标、表演这样的新玩法也不少见。

二、风　筝

清代的风筝制作和放飞更为盛行，人们争相娱乐。李振声在《百戏竹枝词·放风筝》记载：“以线系纸鸢，乘风纵之，恒在清明前郊外也。百丈游丝放纸鸢，芳郊三五禁烟前。风筝可惜名空

好，不及雷琴张七弦。”[1] 这里生动地描绘了清明前人们到郊外放风筝的场景。

清初潘荣陛所著记述北京岁时风物的专著《帝京岁时纪胜·岁时杂戏》也详细记载了清明时节荡秋千、放风筝的情景：“清明扫墓，倾城男女，纷出四郊，提酌挈盒，轮毂相望。各携纸鸢线轴，祭扫毕，即于坟前施放较胜。”“京师纸鸢，极尽工巧，有价值数金者，琉璃厂为市易之。”（《帝京岁时纪胜·岁时杂戏》）

清代乾嘉年间，政局比较稳定，农业生产与城市文化经济得到恢复和发展。为显示太平盛世，统治者开始提倡节日活动，因而出现了我国风筝发展的繁荣时期。每至春回大地、草木皆绿的清明时节，人们纷纷兴致勃勃结伴前往郊外踏青游玩放风筝。特别是经济、文化发达的京津地区和以手工业著称的山东潍坊地区尤为突出，从清乾隆年间起，所修的许多地方志和地方文献中都记载了清明时节放风筝的情景。

清代放风筝的普及也反映在小说作品之中，一些有识之士还开始了对风筝这一民间艺术的研究和探索。曹雪芹就把放风筝的情节写进了《红楼梦》中。第二十二回以断线风筝为谜底更有情趣：“阶下儿童仰面看，清明装点最堪宜。游丝一断浑无力，莫向东风怨别离。”曹氏还对风筝的历史、种类、名称演变、扎制工艺等进行了大量细致的考证、研究，于清乾隆年间编著了我国第一部关于风筝艺术的专著《甫鹞北鸢考工志》，为我国风筝艺术的继承与发展作出了贡献。

清末，放风筝已成为广泛流行的民间娱乐体育活动。此时，我国传统的放风筝在内容、题材上都有了较大发展。北京一带的风筝发展迅速，不仅制作精良，而且品种增多，出现了造型新颖的字风筝。各地相继出现了像仙鹤童子、雷震子、群雁、杏花天等各种不同形式和内容的风筝。潍县风筝艺人根据我国尊龙的传统，吸收当

[1] 杨米人，等. 清代北京竹枝词. 北京：北京古籍出版社，1982：170.

地木版年画、刺绣等民间艺术中有关龙的形象，对传统蜈蚣风筝加以创新，将蜈蚣头改装成龙头，扎制出了龙头蜈蚣风筝。由于龙头蜈蚣风筝从形式到内容符合广大群众的文化心理和审美观点，加之精湛的扎制工艺、别具特色的绘画艺术和最佳的放飞效果，被称为潍坊传统风筝一绝。龙是中华民族的象征，人们巧妙地把龙的形象运用至串式风筝上，这一大胆的创造，充分证明了我国古代民间艺人的聪明才智和古代民间体育活动中包含的创造精神。

随着民间放风筝的普及和发展，宫廷中也把放风筝当做一项娱乐来对待，各地官吏把民间涌现出来的富有吉祥如意内容而制作精巧的风筝作为进贡礼品，并将扎制、绘画中的能工巧匠选送到北京，为宫廷扎制风筝。如潍县民间画家于帧培进京后被慈禧太后赏为“八品画士”，北京风筝哈（国梁）、风筝金（福忠）以及天津风筝魏（元泰）都曾为宫廷制作过风筝。宫廷风筝的制作不同于民间，它不计工本，不惜代价，选料、制作、绘画等各道工序都极为讲究，甚至连放风筝用的拐子都雕刻得非常精致美观，所制作的风筝富丽堂皇，花样百出，姿态各异，成为高雅精致的艺术珍品。同时，各地世代制作风筝的艺人云集京城，为北京风筝的发展、提高起到了重要作用。风筝戏的流行也为艺人们提供了商业机会。很多艺人除为宫廷制作风筝外，还在京城开设风筝铺，每年清明节前后，扎制风筝出售。在北京琉璃厂就形成了较大的风筝市场，清明节期间，风筝成为京城人们不可缺少的娱乐品。各种风筝大量上市，风筝制品在商品的交易中，给当地和外地风筝艺人提供了相互学习、相互借鉴的机会。艺人们根据北京人的风俗习惯、审美情趣和宫廷的特殊环境，经过长时期的创造演变和发展，逐步形成了以曹雪芹、金福忠、哈国梁为代表的北京宫廷风筝流派。

三、秋　千

清代，秋千已经成为女子和儿童娱乐的常见体育活动项目。清

代李声振所写的《百戏竹枝词》中，有一首《秋千架》曰："半仙之戏，无处无之。仕女春图，此为第一。近有二女对舞者。日影垂杨舞半仙，御风图画两婵娟；飘红曳绿浑闲事，蹴损湘钩剧可怜。"[1] 潘荣陛《帝京岁时纪胜·岁时杂戏》中载："每于新正元旦至十六日，宝马香车游士女，白塔寺打秋千者，不一而足。"清代《潍县志·风俗》载："清明，小儿女作纸鸢、秋千之戏。纸鸢其制不一，于鹤、燕、蝶、蝉各类外，兼作种种人物，无不惟妙惟肖，奇巧百出。"清顺治《潮州府志·风俗》云："(上元) 儿童以秋千为戏，斗拳歌焉，善者为胜。"乾隆《揭阳县志·岁时》载："(上元) 乡村架秋千为戏，斗拳歌，善者胜。"由此可见，秋千之戏深受女子、儿童的喜爱。

四、踢毽子

清代李声振在《百戏竹枝词·踢毽儿》中描写了妇女、儿童沉醉于踢毽子的乐趣当中的生动情景："缚雉毛钱眼上，数人更翻踢之，名曰'撵花'，幼女之戏也。踢时则脱裙裳以为便。青泉万选雉朝飞，闲蹴鸾靴趁短衣；忘却玉弓相笑倦，撵花日夕未曾归。"[2] 清初词人陈维崧咏妇女踢毽子："盈盈态，讶妙逾蹴鞠，巧甚弹棋。"作为妇女闺中消闲的体育活动，踢毽子确实比踢球、下弹棋更为合适。皇宫中的宫女们也极好踢毽子。光绪帝的瑾妃就是一个踢毽子的能手。清屈大均《广东新语·事语·广州时序》载，广州每逢元宵节，"昼则踢毽五仙观。毽有大小，其踢大毽者市井人，踢小毽者豪贵子"。所谓"市井人"，就是靠表演踢毽子为生的艺人。清代民间艺人绘制的《踢毽图》所绘踢毽子的动作姿势与现代的踢毽姿势基本无二。清代末年踢毽子运动发展到

[1] 杨米人，等. 清代北京竹枝词. 北京：北京古籍出版社，1982：164.
[2] 杨米人，等. 清代北京竹枝词. 北京：北京古籍出版社，1982：170.

了鼎盛时期，踢毽子的基本技巧已经相当高超。踢法有里外廉、拖枪、耸、佛顶珠等技法。参加人数之多，街头巷尾到处可见，踢毽子不仅作为强身健体之法，而且被当做养生之道受到广泛重视。清代，踢毽子已被纳入杂技表演，而且是最精彩的项目（阮葵生：《茶余客话》卷十八）。当时，踢毽活动盛况空前，竞赛选手技术高超，体力充沛，竞争相当激烈。由此可见，踢毽子活动已经相当普及。

此时，踢毽子已不只是单纯的游戏活动，文人雅士把踢毽子和书画、下棋、放风筝、养花鸟、唱二簧等相提并论，一些人也以会踢毽子为荣。特别是青少年参加者更为普遍，当时就有不少的民间艺人十分喜爱绘画少儿踢毽子游戏的生动场面（图 43）。



图 43　清代踢毽子版画（江苏苏州木版画）

明清时期已经开始有了正式的踢毽子比赛。据屈大均《广东新语·事语》记载，每年的正月十五日，广州有踢毽子大会，男女老少云集在五仙观参加比赛，而市井之人和贵族子弟所踢毽子的大小、重量是不一样的，市井之人所踢键子一般形状大、重量也重一

些。清末，北京的民间踢毽子艺人发展为四大流派，他们各有绝活，风格不一，广收门徒，还时常摆下擂台，较量、交流踢毽子的技艺。

五、举　重

举重石，亦为满族骑射训练的一种辅助运动，后来演变成满族传统的体育项目之一。举重石包括举石锁、石蛋、石筐等，乃清代武举考试的科目之一。举重分单手举、双手举。石亦分大小轻重，规格不一。石形各异，有长方形或石盘、鞍形等。比赛时，先以石的轻重分等级较量，继以所举次数、高度及举起后所做各种步式动作及时间长短等分胜负。明清两代承续唐代的武举制度，在考试内容上略有变更，即将翘关的举重方法改为掇石。据《清代科举考试述录》记载，武科考试分三场：头场试马步箭，二场试技勇，三场考兵法。技勇就是拉弓、舞刀、掇石（即举重）三项。拉弓开弩，可练臂力。举重的考试分得很细："弓有八力（一力是十斤）、十力、十二力，逾十二力头号为出号弓。刀有八十斤，一百斤，一百二十斤。石有二百斤，二百五十斤，三百斤。各以三号、二号、头号，分等试之。弓必三次开满，刀必前后胸舞花，掇石必去地一尺，上膝或上胸。"[1] 弓、刀、石三种技勇，实际上都是力量的考试。拉弓、舞刀都需要臂力，掇石更要全身的力量。武举考试客观上促进了举重活动的开展。民间出现了不少技勇之士，如道光年间，琼州府文昌县的符成梅，年已八十四岁，还能够拉开三号弓，刀舞胸背花，掇石离地。

由于石制的举重器械简便易得，我国各地民间都盛行举石锁、石担等活动。在少数民族地区也有举石运动。西藏布达拉宫壁画中

[1] 商衍鎏. 清代科举考试述录. 天津：百花文艺出版社，2004：63；许友根. 武举制度史略. 苏州：苏州大学出版社，1997：64-65.

有一组六人的举石比赛。从图像来看，石器并未加任何雕琢，举的人双手托举过头向远方投掷，可以说是一种举重和投掷相结合的体育活动。

明清还处于冷兵器时期，兵士的身体力量在战斗中往往能起到至关重要的作用。即使是在清晚期西方火器传入我国后，身体力量仍然是重要的战斗素质。为了训练兵士的力量素质，举重在军队中十分常见。举重在民间也有生存的土壤，是武术家们训练的必备内容之一。此时，举重训练不仅限于绝对力量，也有了相对力量的训练方式。在武举考试中不仅要测试最大能举多少，还要测试举重的次数。

六、跳百索

跳绳在前代是一项冬季的户外活动，深受儿童喜爱。潘荣陛《帝京岁时纪胜·岁时杂戏》中记载，清代，每当元宵佳节来临之际，民间就处处有跳绳的活动和游戏，当时称跳绳为“跳百家”。《济南府志·风俗》中也载：“每年孟春正月元旦……儿女以绳跳为戏，名曰‘跳百索’。”清代的《松风阁诗钞》中也有记录，说：“太平鼓，声咚咚，白光如轮舞索童，一童舞索一童唱，一童跳入光轮中。”可见“索”既为“绳”，又叫“绳索”，跳百索就是跳百绳。“百”是多的意思，是指跳的人多，跳绳的花样也多。清代儿童跳百索，经常用有节奏的歌谣加以伴唱，娱乐性很强。正是由于跳绳的娱乐性很强，所以清代民间也有女子跳百索活动的记载，如清代《乐陵县志·经制·风俗》载：“元宵期间，女子以跳绳为戏，名曰‘跳百索’。”很多跳绳的儿歌至今还流传着。

七、打 栊

从历史文献资料来看，“打栊”这一民间传统体育活动可追溯

到明代。明代称这一活动为“打柭儿”，明刘侗著《帝京景物略》中称为“打柭柭”。清代称这一活动为“打尜尜”，《现代汉语词典》释“尜”：“一种儿童玩具，两头尖，中间大。也作嘎嘎。也叫尜儿。”“打尜尜”在清代流行较广，《帝京岁时纪胜·岁时杂戏》中载有当时的童谣：“杨柳青，放空钟。杨柳活，抽陀罗。杨柳发，打尜尜。杨柳死，踢毽子。”

这种游戏直到现在仍为儿童所喜爱。击者将长约三四尺的一根木棒持于手中，将另一根长约二寸、形如枣核的木棒置于地上，用手中的长木棒敲击地上的短木棒的一端，使之飞起，再用力击之，使之飞远，以近者为负。负者需大声呼“柭……”，边呼边跑，一口气把胜者击出的短木棒拾回来。这种游戏不仅可锻炼敏感的击敲技能，而且也能锻炼奔跑的能力。它较投掷木块或砖瓦要复杂，而且更有趣味。

八、抖空竹

空竹也称空钟，为清代京城常见的一种儿童娱乐游戏，具有浓厚的地方特色。空竹是一种带有轴柄的竹木玩具，玩空竹亦称抖空竹。抖动时先将线绳缠绕轴柄，然后双臂用力，反复开合，逐渐将空竹带起，使其在空中快速旋转，此时空竹中间的哨孔就会嗡嗡作响，声音清越悠长，并且随着旋转速度的变化而高低错落，颇富韵味。《燕京岁时记·十月·风筝、毽儿、琉璃、喇叭、布、布噔、太平鼓、空钟》称秋冬时节，儿童多以此为戏，谓：“空钟者，形如车轮，中有短轴，儿童以双杖系棉线拨弄之，俨如天外晨钟。”至于技艺精湛者，则“有时以半段空钟用绳扯之，飞至极高，跃至极低，盘旋如意，虽两轮去一，失重心而不坠。观者辄拍掌称善，争掷钱与之。”空竹娴熟者不仅可以转动，而且可以做出抛接、转身、跳跃等复杂的技术动作，形态极为优美。空竹戏器材简单，易于学习，而且动作花样繁多，对体力要求较低，因

此，该戏至清代已广为流传。抖空竹戏一直持续到今天。

九、射 箭

清代，公立学堂皆设射箭课程。清嘉庆二十三年（1818）所修《浏阳县志·学校·乡射礼》载：县学每月初一、十五日，首由有司官讲课，然后领学生至射场练习，设司正（裁判员）、司射（教练员）、掌爵（为射中者斟酒）、侍获（传递箭矢者）、司旗各一人。射程30～90步，两人为一组，每人射4箭。清末，现代火器用于战争，射箭已经基本上退出了战争舞台，除仍用于狩猎外，渐渐成为一项民间娱乐体育活动。

第九节 少数民族的体育活动

清政府采取了积极的民族政策，对少数民族文化的保护和发展起到很好的推动作用。清代，记载我国少数民族体育的史料较多，可以帮助我们认识不同民族的体育形态。少数民族体育活动是文化的主要组成部分，少数民族的体育活动反映了民族文化的形态。

生活在我国西北方的蒙古族、藏族、维吾尔族等少数民族，由于他们各自生产生活的特点，其体育传统文化也表现出了鲜明的特色。如蒙古族“那达慕”中的骑马、射箭、摔跤，藏族的赛马，维吾尔族的达瓦孜等等都是独具特色的民族传统体育活动。地处西南边陲的苗、瑶、彝、壮、土家等少数民族，能歌善舞、风格古朴，保存着浓郁的民族特色。如彝族的射箭、踏歌，苗族的接龙舞，高山族的荡秋千、刺球戏，锡伯族的摔跤、举重，壮族的打谷榔、划龙舟，土家族的摆手舞等历史悠久，精彩纷呈。这些少数民族独具风格的体育习俗与传统是我国古代体育中的奇葩。

一、蒙古族的体育活动

蒙古族地处中国北部，主要以游牧为生。因为生活和生产的关系，其文化与马密不可分，自称是“马背上的民族”。清代，蒙古族的社会地位极高，清政府十分尊重蒙古的文化习俗，因此，有清一代，蒙古族的传统体育活动一直传承了下来。

“那达慕”是蒙古族人民传统的节日盛典，每年农历六月初四日开始，为期 5 天。蒙古族人以游牧为生，蒙古草原亦非常辽阔，游牧生活导致人群比较分散，大家很难相见，因此，需要这种节日将大家聚集起来，沟通感情。“那达慕”是蒙古语的译音，意为“娱乐”或“游戏”。“那达慕”历史悠久，源远流长，射箭、赛马、摔跤是传统的三项比赛。由于清政府的支持，“那达慕”逐步变成了由官方定期召集的、有组织的、有目的的蒙古族传统文化活动，其规模、形式和内容都有了很大的变化。康熙二十五年（1686），康熙帝召集克什克腾旗、巴林右旗、巴林左旗、阿鲁特旗等十个旗的王公和札萨克诺颜，在克什克腾旗黄岗滦绿波万顷的大塔拉中举行了一次重要的集会，会中进行了规模较大的“那达慕”活动，这就是清史上著名的“昭乌达塔拉盛会”。“那达慕”大会一直流传到今天，至今仍是蒙古族人民重要的节庆。清代的蒙古族王公以苏木、旗、盟为单位，半年、一年或三年举行一次“那达慕”大会，对得胜者分等级给予奖赏和称号。小型比赛中的摔跤冠军，一般奖一只羊或几块砖茶。比较大型的摔跤比赛冠军奖一匹全鞍马。有众多摔跤手参加的盟级大型比赛，则奖给冠军的是戴银鼻锔、背驮珠宝绸缎九九八十一件赏物的白骆驼。“那达慕”大会起到了沟通蒙古族人民感情的作用，演化成为蒙古族一种独特的民族生活方式。

不仅康熙帝对蒙古族赞许有嘉，乾隆帝对蒙古族同样关怀备至。乾隆三十六年（1771），渥巴锡率蒙古族土尔扈特部落历时八

个月，历经千辛万苦，从伏尔加河流域归来。乾隆帝于九月在承德避暑山庄举行盛大聚会。国内各民族首领，蒙古各盟、旗的王公，札萨克咸集，规模空前之大。避暑山庄举行了包括射箭、赛马、摔跤在内的各种文娱体育表演和围猎活动，乾隆皇帝不仅亲自参加，还厚赏了各部众。

在清代的盟旗制度下，适龄男子都在被征为旗兵之列。“旗兵练武”都要进行摔跤、赛马、射箭等活动。这些体育活动可以提高骑兵的作战效能，因此在军事训练中颇受重视。当时，蒙古各旗札萨克都定有“行围打猎”制度。这项生产活动对旗兵的骑射本领更是一个培养、锻炼过程，既培养了坚强的意志，又是平时赛马、射箭等体育活动技艺水平高低的检验。

蒙古式摔跤是蒙古族民众非常喜爱的一种体育活动，也是“那达慕”大会上必不可少的比赛项目。蒙古语称摔跤为“博克·巴依勒德呼”，称摔跤手为“博克庆”。蒙古族的摔跤有其独特的服装、规则和方法，因此也叫蒙古式摔跤。摔跤服用蒙古语叫做“昭德格”。《中华全国风俗志》卷九云：“蒙人嗜好摔跤，颇有古罗马之风焉，每于鄂尔博祭日，为正式举行期。角者著短衣，或袒身登场而斗，以推倒对方为胜，王公或本村绅士，授胜者果品、布类，以资奖励。”

摔跤手要身着摔跤服“昭德格”，其坎肩多用香牛皮或鹿皮、驼皮制作，皮坎肩上有镶包，亦称泡钉，以铜或银制作，便于对方抓紧。皮坎肩的中央部分饰有精美的图案，图案呈龙形、鸟形、花蔓形、怪兽形，给人以古朴庄重之感。摔跤手身着的套裤用十五六尺长的白绸子或各色绸料做成，宽大多褶，套裤前面双膝部位绣有别致的图案，呈孔雀羽形、火形、吉祥图形，底色鲜艳，图呈五彩。其足蹬马靴，腰缠一宽皮带或绸腰带。著名的摔跤手的脖子上缀有各色彩条——“江嘎”，这是摔跤手在比赛时获奖的标志。蒙古族摔跤比赛的赛制与现代竞技运动的单败淘汰赛制一般无二，参加比赛的摔跤手数必须是 2 的某次乘方数，如 8 人、16 人、32 人

等，比赛采取单淘汰法进行，选手败阵一次即遭淘汰。因此，比赛时选手必须高度集中精力，全力以赴投入竞赛。这样的安排也容易产生冷门，意外的结果随时可能发生，更显刺激，也有利于人才的推陈出新。蒙古族摔跤技巧很多，可以用捉、拉、扯、推、压等13个基本技巧，并演变出一百多个动作。可互捉对方肩膀，也可互相搂腰，还可以钻入对方的腋下进攻，可抓摔跤衣、腰带、裤带等。蒙古族摔跤的最大特点是不许抱腿，其规则还有不准打脸，不准突然从后背把人拉倒，不准触及眼睛和耳朵，不准拉头发、踢肚子或膝部以上的任何部位等要求。这种摔法鼓励以勇力取人，更讲求身体力量素质，所以，蒙古族摔跤的获胜者一般都膀大腰圆。

清代称摔跤为“演布库”，金梁《满文秘档·太宗赏三力士》中有记载。《东华录·天聪》卷七云：“三人皆蒙古人，臂力绝伦，善角力。都貌胸阔，时为侍卫。特木德黑，身长七尺。杜尔麻，貌不逾中人，而筋骨实坚强云。”这三个摔跤手分别被封为：像狮子一样勇敢的力士、像大象一样强有力的力士，像虎一样勇猛的力士。

蒙古族的赛马运动充分显示了草原民族的生活特征。蒙古族赛马分为速度赛和花样赛，还有骑射等形式。速度赛以先到目标者为胜，而花样赛技术更为复杂，需要人与马之间有默契的配合。马在行进间，骑者上下翻飞，旋转自如，似狸猫一般灵活。还有骑者双手松缰，或站立、或倒立于马鞍之上。更有技术娴熟者，在行进间俯拾物品。

骑射技术是冷兵器时代骑兵必备的军事技能，蒙古军队基本上由骑兵组成，马上骑射非常娴熟。这项军事技术被蒙古民众开发成一种娱乐体育活动，在娱乐的同时训练了部队。

蒙古族还有一项深受人民喜爱的、很有趣的跳跃活动，叫做跳驼之戏。据《清朝野史大观》卷一记载：“牵驼高八尺以上者立于庭，捷足者在驼旁，忽跃起，越驼背而过，到地仍直立不仆，亦绝技也。”这种跳驼戏可以训练弹跳力。

清代蒙古族的民间体育活动基本上流传了下来，至今在内蒙古地区还可以见到各种形式的民族体育活动，“那达慕”大会经久不衰，成为蒙古族文化的重要标志。

二、藏族的体育活动

藏族也是以游牧为主的少数民族，很多体育活动与蒙古族有相似之处。赛马、摔跤是藏族人民喜闻乐见的民间体育活动。藏族英雄史诗《格萨尔王传》“赛马称王”一节，描写了藏族英雄格萨尔在各部族参加的赛马大会上，一马当先、技压群雄的场景。它虽然是文学作品，但也真实地反映了赛马活动在古代藏族人民生活中的重要地位。

藏族摔跤不分场合、地点，随时可以进行。藏族居住区域广阔，以游牧生活为主，平时比较分散，只有节日时方可聚集一处共同欢庆。摔跤比赛也是藏族节日、祭祀、宗教大会或收获后的庆祝活动中所必须有的。摔跤比赛不仅在藏族男性中很普及，女性也开展此项活动，儿童更以角力为功课。藏式传统摔跤可分为固定式、自由式、背抵式和马上摔跤四种形式。摔跤时，双方互相抓住对方的肩膀，用脚勾、踢对手的脚，以智斗力，将对手绊倒即获胜。另一种“活跤”的形式则是在固定式的规则上，可以用脚勾绊。背抵式摔跤纯粹是比力量，摔跤手双方背抵背而立，双方向后与对方双手相挽，同时用力，哪方将对手背起双脚离地即胜出。马上摔跤是在急速奔驰的骏马上两人互摔，一方将另一方摔下马即胜。后两种摔式更有藏族特色。《西藏志·兵志》中就记载了“习武、跌扑”的内容。布达拉宫的清代壁画《牧民之家》也生动形象地反映了藏族“相扑之戏”的情景。

《西藏志·风俗》记载：“马跑一边吃草，人还要赶着它们继续比赛，往往是落后的马被人赶着一起走回终点。”也就是说，人为了让马跑得更专心，不惜跳下马来，赶着马向前跑，这可以理解

为一种人与马共跑的竞赛。在缺氧的高原上奔跑需要的是顽强的个性和超人的体能与毅力。

清代藏族的体育活动主要在节日、集会、庆典等场合举行，已经普及到城镇和农村牧区。每逢藏历新年、望果节、林卡节、雪顿节等重要节日，都要举行赛马、打马球、赛牦牛、登山、投石等活动，还有射弩、举石、抱石、掷石、骑马射击、骑马射箭、跑马拾哈达、古朵（抛子）、刀术、押加（大象拔河）、藏式摔跤、藏式围棋等项目。

在藏族，体育不仅是男子的技艺，妇女也参加体育活动。清乾隆年间，孙士毅进藏解饷，曾作诗描写了一个13岁的藏族姑娘参加赛马、飞箭穿杨的情景。17世纪40年代，西藏还将一些体育项目当做选拔政府俗官的测试项目。如孜康俗官学校，毕业生出任俗官之前，除要进行各种文化考试外，还要进行赛马和武艺考试。这一做法进一步推动了藏族传统体育活动的开展。

赛马，藏语称“达久”，主要有四种方式：长距离赛，马不备鞍，少年骑之，以速取胜；短跑赛，比马的形体俊美，步态端庄平稳，相当于内地之走马；马上拾哈达，是技巧性马上运动，在疾驰中俯拾地上的哈达，以快速多拾为胜；马上射击、射箭，策马奔驰，以火药枪或箭射靶，连中靶心者为胜。以上四种赛马方式与蒙古族的赛马有异曲同工之妙，说明中国马背民族文化交流至深。藏区赛马的历史很悠久，有人说赛马是受格萨尔赛马称王的鼓励，争相效仿而来。也有人说是将古代骑兵的训练比赛搬到了民间。安多地区还有一种特殊的风俗，就是要为赢得第十三名的骑手给予特别奖励。据传，松赞干布曾在拉萨参加一个盛大的赛马会，结果他得了第十三名。自此，藏区赛马获奖者就取前十三名。另外，在华锐赞辞、酒曲中也常有“献上十三个祝愿”“十三个吉祥”等等。

赛牦牛运动是藏区一项特殊的体育运动。牦牛是高寒地带特有的物种，带角，毛长，耐力好。与马相比，牦牛的驯化程度远远不够，因此，骑牦牛比赛难度较大，不易驾驭，有一定危险。牦牛比

赛主要比骑技和骑速，参加比赛者、观看比赛者均感紧张、刺激，也颇具趣味性。

大象拔河藏语称“郎钦吉田”。其规则是，先在地上画两条平行线作为河界。比赛时，两位运动员相背，并将一条长约4米的布带套在各自的脖子上，两人趴下后布带从他们腹下裆间穿过。布带中间系一条红领为标志。听到口令后，双方用颈部力量奋力反向拔之，将对方拉过河界者为胜。

“击阿玖”类似内地的“掷羊拐”“打拐骨”。所不同的是手法多样，打拐骨有正手、反手、穿裆、闭目等击法。“击阿玖”除了这些击法外，还有侧身、转身、背向、跳起等高难度的击法。

绳技是一项勇敢者的运动项目。表演的方法是，将牛皮绳的一端系于宫顶或系于数丈高竿之上，另一端拴在地面的木桩上。表演者身着短衣，胸束生牛皮，两手挥舞旗帜，倒立直下，在迅捷如飞中表演“飞绳之法”的各种技巧，颇为惊险。

藏族的许多体育运动也流传至今，为人津津乐道。

三、彝族的体育活动

彝族同胞生活在我国的西南边陲，地理位置偏僻，多位于山区丘陵地带，生存条件比较艰苦。由于偏居一隅，彝族与其他西南少数民族同胞一样，形成了一个比较封闭的，而具有浓郁民族特色的文化类型。

清代，彝族有史可考的传统体育活动项目俯拾皆是。乾隆朝所著《农部琐录》卷十二曰：“彝人木弓药矢，射无不获。”意思是说，彝族人民射箭技术高超。除此以外，彝族人还经常用一种叫做“飞石索”的传统投掷器具狩猎；荡秋千和摔跤也是彝族传统的体育娱乐活动。

具有浓郁民族特色的彝族舞蹈由来已久，它蕴涵着浓厚的原始遗存。舞蹈动作或是反映民族在历史时期的不断迁徙，或是反

映生产劳动、狩猎、征战的场景。有的舞蹈还带有浓厚的宗教色彩，一般是在节日和祭祀活动中表演。彝族舞蹈既是舞蹈，又是体育活动。

一幅绘制在云南巍山彝族回族自治县巍宝山文昌宫文龙亭内的清代乾隆年间壁画——《松下踏歌图》，再现了当年彝家歌舞的场景。这幅《松下踏歌图》上男女相杂，有官有民，踏歌者共39人。在一圈舞者的动作中，抬起左脚跳跃的多，这是彝族以左为大的习俗在歌舞中的反映。打歌者中，男的多数头戴斗笠，身穿无领对襟衣裳，罩长袍，脚着云头鞋。中年以上妇女头上盘缠着黑色或蓝色的包头布，上身穿套袖衣和无领褂，下身穿宽裤子，腰系有花边的围腰。这些服饰式样和颜色，都是二百多年前巍山彝族的服饰，至今当地彝族妇女的服饰上还保留着画面上的式样。

彝族人民还有一项极为惊险刺激的体育运动项目——上刀山、下火海。每年农历八月十五，金兰村的彝族同胞就会在天子寺参加一年一度的"刀杆节"。白天，男女老幼齐跳传统舞蹈"龙摆舞"，随后跳"打跳"舞。夜幕降临，表演者表演"下火海"，即赤足走过"火海"，随后表演"拉火链"，即赤手从火海中拉出火链。之后便开始精彩的"爬刀杆"，刀杆由三十六把刀刃向上的锋利钢刀组成，表演者要赤足爬上。相传明正德年间，兵部尚书王骥受朝廷委派来到云南边陲，他与当地人民密切合作，赶走了入侵的敌人，还教授彝族人民习武练身。后来，王骥被人诬陷，农历八月十五日被毒杀于京城。彝族人民为了纪念王骥创造了此项目[1]。

彝族同胞由于生活和生存需要，用以防卫的武术运动开展得比较普遍。彝族善用弓弩，而且善使长刀。此外，彝族同胞还开展了多种体育活动，如斗牛、斗羊、斗鸡、磨儿秋、跳水牛、扯手、俄卡哈、俄呆提、阿过喊儿丽、阿列克丽、骑马打架、砸跳、跳大海、舞龙、舞狮、日尔嘎杠术、三方拔河、爬油杆、扭扁担、跳高

[1] 张正光. 神奇的刀杆节. 丝绸之路，2005（9）.

脚马、跳火绳等。可以说，在大山深处，彝族同胞创造了多种多样的娱乐体育活动，极大地丰富了民族文化生活。

四、苗族的体育活动

接龙舞，是苗族一项文娱性较强的传统体育项目，流行于湘西凤凰、吉首、保靖、古文等县。

由于南方少数民族多靠水而居，舟船是他们主要的交通工具，因此便在劳动生产中逐渐形成了赛龙舟的体育活动。苗族的龙舟文化与汉族相比又有不同，是一种非常独特的运动方式。接龙，苗语称“然戎”“让戎”或“染戎”，是苗族人民将龙接至家中以求祛病消灾、逢凶化吉的一种民间祭祀仪式。接龙，一般在秋后择日举行，为时 1～3 天，分接村龙和接户龙两种，接村龙一般规模较大，参与人数较多。接龙仪式一般要经过闹龙、请亲、设神坛、敬祖先、敬龙神、接龙、安龙七个程式。接龙舞是伴随着接龙仪式的举行而产生的，原始的接龙舞既娱龙又娱人，具有祭祀性、自娱性，一般八人参加。舞者多为同族同宗英俊漂亮的男女青年，舞蹈动作简洁、朴素，是龙形动作的简单加工，形象生动[1]。清代，赛龙舟是苗族人民的传统娱乐习俗。乾隆《镇远府志》卷九《风俗》载：“重安江由秉入清江。苗人于五月二十五日亦作龙舟戏，形制诡异，以大树挖槽为舟，两树并合而成。舟极长，约四五丈，可载三四十人。皆站立划桨，险极。是日男女极其粉饰，女人富者盛装锦衣，项圈、大耳环，与男子好看者答话，唱歌酬和，已而同语，语至深处，即由此定婚，甚至有时背去者。”苗族龙舟长二十余米，宽一米。它由三根形直完整的杉树挖成槽形捆绑而成。中间一根长二十三米，为母船，两侧每根各长十米，为子船。龙头、龙颈由一根两米长的水柳木雕刻而成，上涂金、银、红、绿、白各色，犹如

[1] 刘廷新. 湘西苗族的接龙与接龙舞考析. 琼州大学学报，2005 (6).

麟片熠熠耀眼，一双龙眼炯炯有神，弯弯的双角昂首向天，可谓神采奕奕，栩栩如生。划龙舟由鼓头、锣手和水手组成。鼓头是龙舟上的指挥，是全寨推选出来最有威望的人。水手共38名，由寨子里骠悍的青年担任。比赛中，水手每人手持一支一手掌宽、1.5米长的扁担形木桨。身披蓑衣，头戴斗笠，以示祈雨。比赛场面十分激烈，使人振奋，使人向上，的确是一项赛体力、比技术、斗智慧、练勇敢、保团结的体育活动。

抢花炮是苗族人民最具特点的民族传统体育活动方式，至今这种节日风俗还保留着。我国民族运动会即有此项目。秋千、赛马、跳狮子、踢脚架、布球、穿针赛跑、绩麻赛跑、穿花衣穿花裙赛跑、踢枕头、摔跤、射弩、登山、掷鸡毛球、踢草球、踢老虎、斗牛、斗马、拔鼓、跳鼓、跳棍、跳芦笙（叠人）、踢跳、走竹竿、滚芦笙、爬花杆、踩鸡蛋、武术、游方、斗雀等，也都是苗族人民喜欢的传统体育活动。

五、高山族的体育活动

高山族是生活在我国台湾的少数民族群落，是一个勤劳勇敢的民族。在长期的历史发展过程中，高山族创造了许多具有民族传统特色的体育活动。高山族的体育形式有舞蹈、负重、射箭、射镖（掷矛）、越野赛跑、摔角、荡秋千、抽陀螺、刺球、顶物、爬竿、游泳、划船、拔河、跳高等。

高山族人民十分喜爱秋千戏，其秋千结构与汉族、朝鲜族的秋千不尽一致。一般以四根十几米高的木柱做支架，并设一根短横木在其上，垂下一根藤索，尾端加上横木制成的板子即成，犹如葫芦架形。还有的在大树上吊上一根藤索，非常简易。也有的高或丈余，中间搭一横木，一人绕梁旋转，与今日体操之单杠大回环无二。荡秋千的时间也与汉族有异。通常多在播种祭的最后一个晚上进行，荡秋千祈求一年中谷物丰登。高山族的荡秋千多

为妇女所为。

刺球戏在清代继续发展，逐渐完善，最终形成了今日比较固定的形式。

六、锡伯族的体育活动

锡伯族的“杜因拜专扎坤”节，也叫“四·一八”节，节日的由来是纪念锡伯族历史上的迁居活动。锡伯族是在乾隆朝移居的。乾隆二十九年（1764）四月十八日，原居于今辽宁一带的锡伯族官兵千余人连同妻室子女，奉政府之命启程赴新疆伊犁一带屯垦戍边，并以此为家逐渐定居下来。以后每到农历的四月十八日，都要举行热闹的娱乐活动，并定此为节日，在节日里进行射箭、赛马、摔跤、举重、打秋千、狩猎等体育竞技的比赛。

七、壮族的体育活动

打榔是壮族传统体育活动之一，流行于广西百色、南宁一带壮族民间。这项活动是从舂米粮的劳动演变而来的。榔是壮民族用来打舂谷的一种长大器物，稻香、荣华、洪岭一带的壮族山村把打榔称为“打谷榔”。壮乡人民习惯在年初一的晚上欢庆丰收，他们在村中谷场上张灯结彩，全家老小身着节日新装，兴高采烈地汇聚谷场，观看打榔表演。人们在场中间摆放一个用木制作的长 2 米，宽 50 厘米，深 40 厘米的大谷子槽，壮语叫“榔”。然后，由穿戴着艳丽的壮族盛装的青年男女分组成队，人手各持一条两头粗、中间细的长木杵，唱着壮乡山歌，跳着传统“特砻”舞，来到木槽两边，以整齐多变的动作节奏，挥臂使木杵撞磕着木槽边缘，迸发出“咚格咚咚，咚格咚咚”的榔声，其节奏明快清晰，旋律优美感人。先由一队表演，随即另换一队，各队都有迥异花样动作，种类繁多。其中又以冲打、拖打、撩打、抬打、

点打等为主。这种打榔活动能使众多的人参加锻炼与娱乐，有利于培养人们坚毅、顽强、友善和集体主义的美德，因而这项活动一直广泛流传，经久不衰。康熙四十四年（1705）江森《粤西丛载》中记述：“广西有舂堂，以浑木刳为槽，一槽两边约十杵，男子间立，以舂稻量，调皮磕槽弦，皆有扁拍，槽声若鼓，闻于数里，虽思妇之巧弄秋砧，以能比其浏亮也。”

划龙舟也是广西壮族一项传统体育项目。壮族龙舟竞渡的历史源远流长，反映两千年前壮族先民生活的广西花山崖壁画上，绘制有“岩环山赛船图”，也就是说，两千多年以前即有类似于龙舟竞渡的赛船了。清代，珠江流域的龙舟竞渡，盛况日甚。《广西通志·风俗》记载，嘉庆年间端午节，南宁府“远近男女老幼，窜至江涧，珠翠绯紫，横炫夺目”。清人吴家茂在《珠江竹枝词》中描叙：“喧天罗鼓指朱旗，百尺龙舟去似飞，两岸游人争拍手，看谁夺得锦标归。”可以看出，在清代赛龙舟也是壮族同胞的重要体育活动。

舞狮是广西壮族人民最喜爱的传统体育活动之一。清代，舞狮已成为广西壮族地区传统的民间文体活动，舞狮的形象也出现于文学、戏典、书画等艺术作品之中。如康熙年间的《灌阳县志·事纪志》载：“元宵，自初十为始，挂彩灯于庭，可舞狮、象、龙凤各灯，遍告官长，亲友之间，以为乐，至十六日早乃已。”

壮族同胞还喜爱抛绣球、抢花炮、打扁担、舞龙、拳术、打陀螺等传统体育活动，大多数的传统运动习俗至今在壮乡还可以见到。

八、土家族的体育活动

土家族也是分布在我国西南地区的少数民族，土家族人世居大山，在与大自然搏斗的漫长岁月里，创造了极其灿烂的民族文化。土家族虽然没有自己的文字，但通过原始舞蹈、古老歌谣及各类文化艺术形式把自己民族宝贵的文化遗产保存了下来。摆手舞是土家

族最有影响的大型歌舞，带有浓烈的祭祀色彩。歌随舞而生，舞随歌得名。清代《永顺府志·风俗》载："每岁正月初三至十七日，男女齐集，鸣锣击鼓，跳舞唱歌，名曰摆手。"摆手舞以讲述人类起源、民族迁徙、英雄事迹为主要内容。祭祀仪式由梯玛或掌坛师带领众人进摆手堂或摆手坪跳摆手舞、唱摆手歌。摆手歌长达数万行，堪称土家族民族史诗。摆手分单摆、双摆、大摆手、小摆手数种，小摆手又称"社巴"。跳摆手舞不拘人数多少，少者数百，多则上万，摆手时，以击大锣、鸣大鼓呼应节奏，气势恢宏壮观，动人心魄。主要特点是手脚呈同边动作，踢踏摆手，翩跹进退，成双成对，节奏鲜明生动。清代土家族诗人彭勇行《竹枝词》曾盛赞摆手舞场面："摆手堂前艳会多，姑娘联袂缓行歌；咚咚鼓杂喃喃语，娟娟余音嗬也嗬。"（《永顺县志·人物志》）

土家族也是累受战争袭扰的民族，因此，它创造了许多与区域战争有关的体育活动方式，抢山头、偷营、擒毛、滚藤圈、打猎（赶仗）等便是其中的代表。

另外，土家族人还创造了丰富的体育活动，包括跑泽田、夺抱蛋、结麻赛跑、穿针赛跑、牵羊肠、打飞棒、打罚碑、打水枪、打泥脚、打拐、掷鸡毛球、补碗、飞石子、打铜钱、打包、抱磨盘、举石锁、耍石碗、抛公鸡、摔抱腰、斗角、挤油渣、棋类、拳术等。

九、其他少数民族的体育活动

大清王朝十分重视少数民族，少数民族的传统文化因此有了很大发展。

西北地区少数民族分布广泛，民族传统体育文化活动绚丽多彩。

新疆维吾尔族同胞勇敢过人，其体育活动方式也是惊险刺激，达瓦孜就是其中的代表。"达瓦孜"是维吾尔语的音译，意思是"高空走绳"，迄今已有两千多年的历史。表演时，通常在户外选一

块大约长一百米、宽六十米的平地，然后竖两根三十米高的主杆，中间拉上绳子。表演者不系保险带，靠脚上走出来的茧子跟绳子接触的感觉掌握平衡，从直径只有几厘米的绳子上面走过，并表演前进、后退、蹦绳、蒙眼走、盘腿坐绳、骑绳等高难度动作。“达瓦孜”一词源于维吾尔族的一个神话传说：古时候空中出现了一种飞怪，呼风唤雨，残害百姓。为了消灭怪物，拯救苍生，一个少年从地上竖起一根三十多米高的长杆，并用一根六十多米长的粗绳连接杆顶和地面，然后依绳而上，与飞怪在空中决斗，最终把它杀死。为了纪念这位少年英雄，维吾尔族人就开展了“达瓦孜”活动，并把它作为传统项目保留了下来。维吾尔族同胞还十分热衷于摔跤、荡秋千、叼羊、射箭、马术等体育活动。

清代，哈萨克、柯尔克孜、锡伯、塔吉克、乌兹别克、俄罗斯、塔塔尔等民族兄弟在维护国家统一的大业中作出了突出贡献。新疆的少数民族兄弟都非常喜爱体育活动，其中各种马术尤为突出。新疆是清代主要的牧区，养马业非常发达，这为马上运动提供了良好的基础。哈萨克族的“克孜库瓦尔”（姑娘追）是男女青年表达爱慕的传统民俗。传说，从前有一只白天鹅化为女子，和一位猎人结为夫妻，成为哈萨克人的始祖。他俩结婚那天，骑着两匹白色的骏马，像白天鹅一样飞来飞去，互相追逐。哈萨克人民为了纪念他们，便有了“姑娘追”。这项体育活动一般在夏、秋举行，一开始诸多未婚青年男女向指定地点并辔慢行。去时，小伙子可向姑娘任意笑谑或求爱，姑娘只能默默倾听，不能生气；返程，小伙子必须策马急驰，姑娘则在后挥鞭追打。姑娘若追上小伙子则可任意鞭打，有时还将小伙子的帽子抽落在地，惹得观众一阵哄笑。如果姑娘对小伙子有情，则会鞭下留情，只用鞭子在小伙子的头上转圈虚晃，却不见鞭梢落身，或姑娘故意将鞭抽打到小伙子坐骑的马屁股上。场面热烈，妙趣横生。

叼羊是塔吉克、哈萨克、柯尔克孜等民族的牧民非常喜爱的一项体育活动。该项目起源于牧民的生产活动之中，展示了人与恶劣

的自然环境、凶猛的禽兽顽强拼搏的斗志。叼羊大赛活动一般在秋天举行。比赛前，把宰杀的山羊割去头和蹄，再把羊放在水中浸泡或在羊肚里灌水，这样能使羊更加坚韧，比赛时不会被扯烂。比赛时，主持人把羊身放在草场中心，参加比赛者先分成两队，一般数十人，多时上百人，每人骑一匹高头大马，排列在草原上。主持人一声令下，英姿飒爽的骑手个个如离弦之箭，快马加鞭，向放山羊的地方冲去。谁在马上抓起地面的羊，或者从对方手里夺得羊，到达主持人指定的目的地，谁就是胜利者。

新疆少数民族中还流行着赛马、摔跤、马上角力、拔河、射箭等传统体育活动方式。

清代，回族同胞广泛地分布在我国西北地区，西南地区也有移居者。回族人民非常喜爱武术，在清代就有很多著名的回族武术家，其中“大刀王五”的传奇至今为人津津乐道。回族同胞还比较喜欢木球、踏脚、赛马、射箭、花儿、掰手腕、扭扁担、掼牛、叠罗汉、抱小腰等传统体育活动。现居于甘肃境内的东乡族的传统体育活动受回族影响至深，传统体育活动方式与回族基本相同。东乡族还有一些独特的传统体育活动，如当尕达、打咕咕杜、跳跎跎、拔腰、摔跤、下方、踢毽子（踢毛牙）、打秋千、赛马、鹰猎等。不过，由于环境所限，许多传统体育活动至今已不见了踪迹。现居于甘肃境内的裕固族、保安族传统体育也深受回族传统体育的影响，其体育活动与回族基本一致。

居于青海省的撒拉族和土族的体育活动也十分丰富。撒拉族群众喜爱摔跤、拔腰等对抗性极强的体育活动，也喜爱蹬棍、打“蚂蚱”、打石靶、绣花、打缸等技巧性要求较高的体育活动。土族人民喜好射箭、刀术、剑术等与战争有关的体育活动，赛马、轮子秋、合尼、瓦日夜开展比较普遍。

门巴族和珞巴族是居于西藏地区的少数民族，传统体育活动与藏族有着极深的渊源，喜爱赛马、射箭、射击、投石、抱石、拔河、打火枪、刀舞等。

我国西南地区是少数民族的聚居区，该地区的少数民族在清后期即稳定了下来。西南地区崇山峻岭，地形复杂，交通不便，但是，环境却异常优美，人民安居乐业，传统文化保持得非常完好。西南地区有彝族、羌族、白族、哈尼族、傣族、傈僳族、佤族、拉祜族、纳西族、景颇族、布朗族、阿昌族、普米族、怒族、德昂族、独龙族、基诺族、苗族、布依族、侗族、水族、仡佬族、毛南族、瑶族、京族、土家族等少数民族。众多的少数民族创造了丰富多彩的民族传统体育文化，如：羌族人民的传统体育活动有推杆、射击、跳“沙朗”舞、跳“盔甲舞”等；而白族喜爱赛马、球赛、射击、赛龙船、霸王鞭、秋千、登山、要火龙、打陀螺、跳花盆、跳火把、人拉人拔河、老虎跳、跳火棚、绕三灵、抢秧旗、武术等具有民族风情的运动方式；哈尼族的秋千、打陀螺、摔跤、塞蒙抬、打石头架、踩高跷、阿努塔拉手、跳猴子和经久不衰的武术；傣族居住地的赛龙舟、泼水、舞龙灯、象脚鼓对踢、丢包、藤球、跳竹竿、打陀螺、独木舟、青蛙赛跑、鸭子赛跑、游泳、跳水、堆沙、武术、赛马、打水枪、篾弹弓、抓子等运动形式各异；傈僳族则有弩弓射击、泥弹弓、顶牛、爬树、爬刀杆、爬山、顶杠、踢脚、扭扁担、拉绳、爬绳、四方拔河、皮球得来火、皮球丢、赖地、踢脚、滑板子、跳牛、砍竹竿、投掷、秋千、拿石头、跳高、跳远、游泳等传统体育文化；佤族流行射弩、打鸡棕陀螺、爬杆、牛尿泡球、布球、藤球、顶杠、跳高、跳海、摔跤、拔腰刀、抢石、高跷、鸡毛球、脚斗、铁标等。综合西南地区少数民族的传统体育可以看出以下几个特征：其一，自然环境以及物质条件起到了非常大的作用；其二，西南地区少数民族经常受到战争的威胁，因此，与军事活动有关的体育项目比较丰富；其三，各民族之间，以及与汉族之间有着悠久的文化交往历史；其四，各民族的体育活动是民族节日和民族生活的重要内容；其五，体育与舞蹈结合紧密，甚至难以分解。

我国少数民族在清晚期逐渐居有定所，体育文化也趋于稳定。

以上种种体育活动方式虽起源不同，但是，大多数成型于清代。

我国少数民族的体育文化具有显著的区域特征。区域的自然环境和物质条件是少数民族传统体育文化赖以生存和发展的基础。少数民族的传统体育活动崇尚与自然的有机结合，往往是在广阔的自然界中寻找游戏的土壤，没有过多的规则限制，更强调娱乐性。同时，也应该看到，少数民族体育文化也反映了民族文化中的防御色彩，军事训练和战争技术在传统体育文化中占有极为重要的地位。

第十节　清代体育的对外交流

明末清初之际，我国东南沿海的民间海外贸易极为活跃。商业贸易是中外文化交流的重要载体之一。文化交流往往是从物质文化交流开始的。在鸦片战争以前的清朝，中国早已被西方叩开了大门，在不知不觉中逐渐被纳入了世界市场。尽管那些到中国来贸易的商人不满于必须在指定的口岸、通过中国人开设的洋行进行交易，尽管那些进入中国内地甚至获准进入禁宫的天主教士也以中国始终没有变成天主教国家而深感遗憾，但中国却在西方文化的冲击下发生了重要变化。其中最主要的就是中国的知识分子从传教士那里学习、接受了西方的科学文化。然而，交流总是双向的，中国文化也因为外国传教士和商人的回国宣传而广为人知，中国文化的影响远远越出了传统的汉文化圈，为世界所瞩目。当然，这其中包含了体育文化的互相交流，中国与日本、中国与朝鲜、中国与欧洲等一些国家的体育文化交流有了进一步的发展。

一、与日本的体育交流

清代，中国同日本的交往更加频繁，内容也更加丰富。这种交流不仅在物质文化方面，还在精神文化方面。贝原益轩就是以研究

中国的宋明理学而闻名于日本的学者。由于中国人到日本耳濡目染了日本的传统体育项目相扑活动，因此也开阔了眼界，留下了极为深刻的印象。这种不同文化之间的互相了解、互相沟通促进了两国人民之间的友好往来，同时也促进了双方文化的发展。

（一）贝原益轩

贝原益轩（1630—1714），名笃信，字文诚，号益轩，人们通常称他为贝原久兵卫，筑前福冈人。其父贝原宽斋是江户时代一位地方官吏的侍医。贝原益轩于1630年出生在日本九州福冈。从小受到良好的教育，开业授徒，教书育人四十余载。他一生著述颇丰，包括有《五常训》《人和俗训》《初学训》《家道训》《文武训》等十种，统称为《益轩十训》。其中的《养生训》和《和俗童子训》流传很广，影响很大。而他的体育思想主要体现在《文武训》《养生训》和《和俗童子训》等著述中。他以研究中国宋明理学家朱熹、王阳明之学闻名于日本，二宫文右卫门先生尊之为代表德川时代的学者、日本教育史上的不朽人物、堪与英人洛克媲美的伟大教育家[1]。他在研究东方，特别是中国古代体育思想方面，抓住了精华，结合日本的实际，提出了自己的体育思想。

他在《文武训》中分析了所谓"武"这种集理论与实践于一体的社会活动，按照传统兵家理论，武德为本，武艺为末，这是不能本末倒置的。依此类推，忠、孝、义、勇属于武德这个精神层面，乃是从武之本。而节制谋略、弓马刀枪属于武艺这个技术层面，其地位应当较低。这种认识同中国儒家武德思想是一脉相承的[2]。

在《养生训》中，贝原益轩要求居处采光"务求明暗参半，阴阳适中"，养生要除"内欲与外邪"，还对精神气血、风寒暑湿进

---

❶ 二宫文右卫门. 体育全史. 东京：目黑书店，1934：378-382.

❷ 杨向东. 中国古代体育文化史. 天津：天津人民出版社，2000：349-350.

行了论述，说明他对中国古代养生学中的阴阳学说是有研究的。他吸收了华佗、《吕氏春秋》和孙思邈的“养生贵动”思想，提出“日日小劳”的主张，重视按摩、导引等养生方术，并直接引用了《吕氏春秋》《后汉书·华佗传》和《备急千金要方》中的有关论述。

《和俗童子训》中的育儿法，同孙思邈的《千金要方》具有明显的继承与发展关系。贝原益轩的“古人咏歌舞蹈以养血脉，此皆和心、动身、通气、养生养体之道”的论述，取之于朱熹《朱子全书·教学》中有关“舞蹈登降，疾徐俯仰，以养其血脉”“歌咏以养其性情……舞蹈以养其血脉”的论述。他的有关儿童生理、心理的论述和鼓励儿童游戏的主张，取之于王阳明所说的“大抵童子之情，乐嬉游而惮拘检。如草木之始萌芽，舒畅之则条达，摧挠之则衰痿。今教童子，必使其趋向鼓舞，心中喜悦，则其进化自不能已”。贝原益轩在继承朱、王有关论述的基础上，又有所发展，提出舞蹈有“和心、动身、通气”之功效，指出儿童游戏以“无损于正道”为原则。贝原益轩还把我国古人认为内伤七情六欲、外伤风寒暑湿是诸病之源的有关论述放在《养生训》的重要位置。

（二）中国人眼中的日本相扑

相扑运动在日本有着悠久的历史，深受日本人民的喜爱。作为一种具有日本大和民族特色的民俗体育文化活动，很早就引起了到过日本的中国人的兴趣。我国第一位驻日使团参赞黄遵宪在日本逗留四年多（1877 — 1882）的时间里，耳濡目染日本的相扑活动，留下了极为深刻的印象。他曾在《日本国志·礼俗志》中作过一段描述：“分朋角力，谓之相扑，亦曰角抵。每日黎明，击鼓上场，观者皆蓐食而往。力士分朋，互相比较，类长身大腹，筋骨如铁。中分土豚，各具一丰，蹲而蓄气；少时神定，一喝而起，铁臂石拳，手手相转，卖虚弄巧，钻隙取胜，盖斗智斗力斗术兼而有之。观众分左右袒，互张声势，发欲上冲。司事人秉军扇，左周右旋，

以判输赢。举扇一挥，众皆喝彩，争掷金帛，以赏其劳。”虽然只是寥寥数语，但当时的激烈竞争场面跃然纸上。

（三）中国骑射传入日本

日本享保年间（1716—1736），德川幕府为加强军事力量，曾经力图引进中国的优良马种和骑射技艺。当时的大将军德川吉宗特委托去长崎贸易的中国商人，让他们回国寻找良种马和聘请马医、射手前往日本。享保五年［清康熙五十九年（1720）］，浙江吴兴人伊韬吉找到良种马两匹，并委托他的弟弟、南宗山水画家伊孚九带往日本。后来，郭亭等人也把寻得的良马带到日本。享保十二年［清雍正五年（1727）］，杭州骑士陈宋若、宁波骑士沈大成、苏州马医刘经先在汀州人朱佩章的招聘和带领下，一同前往日本。他们在日本传授骑射技艺和医马的方法长达五年之久。德川幕府普遣富田左卫门在此期间向他们学习了“一马一箭”“一马三箭”“苏秦背箭”等骑射法[1]。三人对日本骑射技艺的发展作出了贡献。

（四）中国导引法在日本的传播

日本庆安元年［清顺治五年（1648）］，日本人林正旦撰写的《导引体要》和其弟子喜多林利旦撰写的《导引体要附录》，以及后来在元禄五年［清康熙三十一年（1692）］竹中通庵所著《古今养性录》、宝永六年［清康熙四十八年（1709）］大久保道古所著《古导引集》、文政九年［清道光六年（1826）］田中雅乐郎所著《田子养生诀》等，都有关于中国导引法的介绍，其中涉及到“彭祖导引法”“老子导引法”“十八罗汉导引法”“华佗五禽戏”“八段锦导引法”“巢氏导引法”“陈希夷二十四坐功法”等[2]。这一时期，日本养生体育书籍中，最为重要的是竹中通庵的《古今

---

[1] 木宫泰彦. 中日交通史：卷下. 北京：商务印书馆，1931：396-397.

[2] 日本东京教育大学体育史研究室. 图说世界体育史. 东京：新思潮社，1964：276-277.

养性录》。此书引用我国古代医籍达五百五十四种，列出作者姓名一百余人。内容分十五篇，其中有导引、修养诸术等。《导引篇》录有彭祖导引法、太上混元按摩法、天竺按摩法、婆罗门导引、李南丰导引、华佗五禽戏、巢氏导引法、赤松子导引法、坐功二十一术及诸仙导引图等。其中坐功二十一术是日本崎山一名僧人综合我国古代导引方法所编，具体内容有：端身趺坐、垂帘勿瞀、掩唇闭户、两手平肩、两手擎天、抱脐贵圆、捏纯阳诀、旋左右肩、摇折尾闾、提摄谷道、叩齿贵声、舌卷玄英、舌卷齿外、漱津咽津、调息平气、随下心诀、五进一出、擦掌摩眉、掌擦人中、两手擦面、两手捶腿二十一种练法。竹中通庵自述说："右二十有一术，此谓之坐功法，愚亦受之崎山之僧，无暇未行之。渠云：旦夕执行坐功，甚得其验。已越八旬，其健如壮年。"❶

白隐（1685 — 1768）是日本佛教临济宗的中兴之祖，他所创编的内观法属坐禅的方法。这一方法最早出现在他的气功导引著作《夜船闲话》中，此书刊行于 1757 年。内观法渊源于我国隋代智顗的《摩诃止观》一书。白隐所主张的内观法有两种：一种是在松静状态下作一种特定的精神分析，此法具有很强的宗教气氛；另一种是颇具特色的存想方法，也称为"酥软鸭卵之法"，此法与我国孙思邈《千金方》中的"禅观之法"很相似。另外，白隐还编有一整套自我按摩之法，亦与《千金方》中的"天竺国按摩法""老子按摩法"有相似之处。由此可见，中国古代导引气功健身方法在日本流传很广、影响深远。

二、与俄国和欧洲各国的体育交流

19 世纪的欧洲各国，随着资本主义的兴起和文化的发展，体育活动出现了繁荣发展的局面。这一时期，我国的一些外交官员相继

❶ 王卜雄，周世荣．中国气功学术发展史．长沙：湖南科学技术出版社，1989：506.

抵达欧洲各国，通过他们驻外期间的所见所闻，记述了多种多样的体育活动。这些记述为中国人了解欧洲各国的体育文化提供了条件。

（一）地滚球和羽毛球

郭嵩焘曾在他的《伦敦巴黎日记》中记载，英国有抛球之戏，“用木钟馗九，置长木板端，板长约丈许，用铁球从板前端抛之，斜冲前钟馗左右，则木杵相连倾倒，谓之获彩”[1]。这里所记述的是地滚球，他把被击的木靶称为“钟馗”，颇具中国色彩。地滚球最早起源于欧洲中世纪，当时在教堂里安放有象征异教徒和邪恶的木柱，用石头滚地击倒，可以赎罪、消灾。郭嵩焘据此按中国的典故和习俗将木柱称为避邪之物钟馗。所记的木柱为九杵，这是准确的。后来地滚球活动所击木柱演变为十杵，直到发展成为现代的保龄球。

张德彝在《随使法国记》中记述了羽毛球及其比赛方法。他称羽毛球为“巴塔多尔”，这可能就是羽毛球“badminton”的音译[2]。张德彝的有关记述是在清同治十年（1871），这说明羽毛球活动在此时已经流行于欧洲，这距离1860年羽毛球在苏格兰诞生已经有十几年的时间了。

（二）赛艇

张德彝在《随使英俄记》中记述了牛津大学与剑桥大学在泰晤士河上的赛艇活动。他写道：“轻舟竞渡，鸥鹭同趋，衣帽各异其色，以便观者易辨先后。”同时还写道：“舟长丈余，宽三尺，体轻而易行，如华人所谓水车水马。”[3] 另外，根据黎庶昌的记述可知，在泰晤士河上的赛艇活动，每年举行数次，赛艇窄的仅容一

[1] 郭嵩焘. 伦敦巴黎日记. 长沙：湖南人民出版社，1981：215.

[2] 张德彝. 随使法国记. 长沙：湖南人民出版社，1982：233.

[3] 张德彝. 随使英俄记. 长沙：湖南人民出版社，1981：593.

人，宽的可容两人或四人或九人[1]。

（三）跳水和水球

根据洪勋所见，19世纪时，瑞典首都斯德哥尔摩王宫附近修建有游泳池，“水中央竖柱架板为基址，筑室百十间于其上。中有池长方，周围百余步，木堤横亘之，分而为二。置梯四隅，三面各悬镜，一方巾栉数事，供易衣梳试之用。其一面为岑楼、方丈，自顶及地四重。泅者多十余龄童子，分十数人为一班，两两跃下，浮水面而作诸剧。每食顷易一班，乃自楼而下。善泅者至楼顶背水立，足趾垂外，仅以指著檐，翻身腾跳入水。久立始出后，有皮制球径尺五，抛掷水中，壮者八九人，蹴踏为戏。”（洪勋：《游历瑞典闻见录》卷二十三，王锡祺：《小方壶斋舆地丛钞》）这里记述的当为跳水与水球活动。当时洪勋观看水上表演，起初还以为是为了选拔海军士兵，结果主持者告诉他是为了“固肌肤，舒气血”，是强身健体的锻炼之举。

（四）游泳

张德彝在《欧美环游记》中长篇转述了英国一名教师关于游泳运动的介绍，其中具体谈到了游泳的要领和注意事项，包括如何投水、掌握重心、运用助力器等，关于游泳的姿势有平泅、斜泅、旁泅、足行仰泅、首行倒泅、倒泅、拔泅等，另外还有溺水的救护方法[2]。对游泳运动知识的详细介绍，使我们看到了西方人对游泳运动的认识过程。

（五）滑旱冰

张德彝在英国见过滑旱冰，当时他称为“假冰戏”。所见的旱

---

[1] 黎庶昌. 西洋杂志. 长沙：湖南人民出版社，1981：120.

[2] 张德彝. 欧美环游记. 长沙：湖南人民出版社，1982：200-206.

冰场在室内，漆铁墁地。鞋与冰鞋式样相同，唯前后立四小木轮。他特意提到“一幼女名班格者，每日亥初来作戏，其翻身仰射，倒体回旋，飘洒超群，便捷有出于意外者”[1]。黎庶昌对法国盛行的滑旱冰也有记述。他说旱冰场“用石脑油和沙土筑平。有一人独溜者，有数人合溜者，有溜而成熟，一足往来，飘飘若仙者。有两足作骑马状蹬而溜者，亦有装束女子数人结队而溜者，种种情状，不一而足。余尝问西人，何多乐此？其人答以不过借此娱戏，劳动筋骨耳”[2]。通过这些记述可知，当时欧洲人滑旱冰的技术娴熟，花样翻新，让人看得眼花缭乱。黎庶昌对法国人如此热衷于滑旱冰感觉不可理解，经过询问便知是通过滑旱冰这种活动来活动筋骨、锻炼身体。

（六）滑冰和冰上游戏

张德彝在俄国曾见过一种冰上运动，对此他记述道：“二木冰嬉台，一南一北，各作一形。二人对立作‘×’形。台高二丈一尺，斜下至地，宽约八九尺。由台顶至道尾，结以冰块，至平地则冻之以水，平坦光明如镜。有小铁床，宽一尺，长二尺半，高约三寸，旁看如口形。上铺毡垫。”溜冰者从台顶而下，一箭如飞，直抵道尾。溜冰者不仅有男子，也有女子，还有男女混合，下滑时采用各种姿势和动作造型，娱乐至极[3]。王之春在《使俄草》中看到这种冰嬉感叹道：“视京师之打滑挞，尚不能及其精健也。”（王之春：《使俄草》卷二十一，王锡祺：《小方壶斋舆地丛钞》）

（七）马术表演

郭嵩焘在英国看到跳跃障碍赛马、舞步骑术和马球比赛，感到非常惊讶，马和人配合得是那样默契，表演的动作令人眼花缭乱。

[1] 张德彝. 随使英俄记. 长沙：湖南人民出版社，1981：680.
[2] 黎庶昌. 西洋杂志. 长沙：湖南人民出版社，1981：125.
[3] 张德彝. 随使英俄记. 长沙：湖南人民出版社，1981：580.

王之春把在俄国所见到的马术表演都记录在《使俄草》中，当时激动人心的场面跃然纸上，可见当时马术表演技术水平之精湛。黎庶昌在巴黎也看到了极为壮观的赛马，他在感叹之余还想把欧洲的马术引进到中国来。

（八）学校体育课

张德彝曾经提到英国的牛津大学和剑桥大学皆设有体育课，当时称为“力学”[1]。郭嵩焘看到女生学校“亦有武员一人，专程步式武踏歌，一以兵法勒之，分合驰骤，向背反覆，妙中程式”[2]。这里记述的应当是军事体育队列步伐训练。郭嵩焘还记述了英国工人子弟学校所开设的体育课，“一习运动手足，左右步趋，并听教者指挥，一列阵，或分或合，或前或后，疾徐疏散，趋教者为程式；一习跳跃，设一高架，及并两凳而空其中，使之猱升鸢击，倒悬翻跌，备极轻捷”。郭嵩焘在了解了这些情况后，深受启发，感叹道：“所业不过工匠，而其教课之方，一皆文武实用，人才安得不盛！国势安得不强！”[3] 通过这些记述，我们可以看到西方体育课中的兵操和其他运动项目开展的情况。

三、赛船活动在中国

赛船最早是外国人开展的体育活动项目。根据《舢板事务》记载[4]，早在1760年，清朝政府就有禁令，禁止驻广东的外国人在河上赛船取乐，但是此项禁令没有得到真正实施。1837年6月21日，一些年轻的外国人在广东成立了“广东帆船俱乐部”，第一次赛船大会于1837年举行。俱乐部由于鸦片战争而中断，1844年12

❶ 张德彝. 随使英俄记. 长沙：湖南人民出版社，1981：668.

❷ 郭嵩焘. 伦敦巴黎日记. 长沙：湖南人民出版社，1981：771.

❸ 郭嵩焘. 伦敦巴黎日记. 长沙：湖南人民出版社，1981：642.

❹ 哈里斯. 舢板事务. 上海：上海商业印刷股份有限公司，1938.

月 13 日重新恢复活动。《舢板事务》记录了 1859 年至 1938 年俱乐部开展的各项比赛的成绩，以及得胜者的姓名和国别。从这些有记录的成绩来看，当时参加的国家和地区以及城市有：苏格兰、英格兰、美国、法国、德国、丹麦、爱尔兰、中国、英国、瑞士、比利时、挪威、日本、香港、上海、天津、广东、宁波、神户、长崎、横滨。参加活动者涉及社会各阶层，有驻华的商人、银行家、水手、办公人员等。该书的出版年代是 1938 年，正好是上海赛艇俱乐部成立 50 周年。由此可以看出，赛船活动是由西方传入中国较早的体育运动项目。

大 事 记

962 年

宋太祖亲自训阅将士骑射。

976 — 997 年

宋太宗令有司详定打马球活动的规则和礼仪，规定每年三月在大明殿举行礼仪性的打马球比赛，将这一活动进一步制度化与礼仪化。

宋太宗下诏于东京引金河水修筑“金明池”，大练水军。此后，这里成为了宫中健身娱乐的水嬉场所，游泳、跳水、龙舟竞渡等项目是常见的运动形式。

992 年

宋太宗幸临金明池，下诏举行龙舟比赛，并掷银瓯于水间，令善泳者游水竞取之，岸上观者数以万计。这是当时已经盛行的银杯赛的一种形式。

? — 989 年

道士陈抟在世，著《指玄篇》八十一章，讲述导引养生及还丹之事，创坐式导引术“十二月坐功”。

1019 — 1086 年

司马光在世，著有《七国象棋》和《投壶新格》一卷。

1043—1072年

宋代始建武学于武成王庙，但3个月后停办。在王安石变法的推动下，1072年枢密院又奏请重建武学，地点仍设在周成王庙，招收学员百名，学制3年，为推动武术活动的发展和普及创造了条件。

1078年

宋廷颁立《大小使臣试弓马艺业出官法》，并分设三等，分别以步射、马射、马上技艺及兵书等试之。

1079年

宋廷颁布《教法格并图像》，其中步射执弓、发矢、运手、举足、移步及马射、马使蕃枪、马上野战格斗、步用标排等，皆有图像，并配文字千余言，使军士诵习。它为各种武术形式提供了规范化的动作要求，促进了武术套路的形成。

《事林广记》刊行，书中对宋以前的蹴鞠规则作了较为详细的记载。

11—12世纪

宋代东京、临安等地出现齐云社、角抵社、踏弩社、锦标社、英略社等体育团体；北方遍设弓箭社。

1101—1125年

捶丸活动开始出现。

约1117年

“八段锦”术式始见于宋代《道枢》的记载，“八段锦”导引养生功法出现。

1180 年

宋廷初设《武举绝伦并从军法》，按武举考试之武艺高低实行对官吏的擢用。

1220 年

金章宗下诏，凡军官必须每月参加打马球活动三次，以练武事。

1282 年

宁志斋老人所著捶丸专著《丸经》两卷问世，该书详细叙述了捶丸的方法、规则、场地设备及器材用品的规格等，是当时最为完备的一部体育专业书。

1287 年

元代沿用金制，设急递铺，并建“贵由赤”部队，军中每年举行一次跑程约 90 公里的“贵由赤”长跑赛。

1367 — 1387 年

明朝初定武科制度，后立武学，行武举。武臣子弟于各直省应试，依此擢用。

1413 年

永乐皇帝临东苑，与文武群臣击球射柳。并分击球官为两朋，自皇太孙而下诸王大臣依次击球，赐中者币布有差。

1488 — 1568 年

养生家万全在世，所著《养生四要》五卷，分寡欲、慎动、法时、却疾“四要”和养生总论，从医学角度对传统养生进行了论述。

15 世纪

汪云程著《蹴鞠图谱》问世。

1504—1580 年

抗倭名将、武术家俞大猷在世，著《剑经》一卷，尽述棍之用法。

1507—1560 年

学者、武术家唐顺之在世，其军事著作《武编》卷五讲述了拳法及部分器械的形制与技艺。其中著录有数节“温家拳”谱，这是我国最早记载拳谱的著作之一。

1528—1587 年

抗倭将领、武术家戚继光在世，著有《纪效新书》和《练兵实纪》两部军事、武术著作。

1561—？年

武术家程宗猷在世，其所著《耕余剩技》一书，内容包括《少林棍法阐宗》《单刀选法》《长枪选法》和《蹶张新法》等，为明代第一部武术专著。

1573—1620 年

高濂的《遵生八笺》问世，共十五卷，四十余万字，以遵生为主旨，从各个方面（即八笺）论述和介绍了延年养生之术、却病之方。

1611—1695 年

武术家吴殳在世，著有《手臂录》五卷，主要讲述枪法的应

用与变化。

1629 年

手抄本《易筋经》面世。书中所载“易筋经十二式”健身功法创始于无名佛教徒，后又被辑入 1881 年王祖源刻印的《内功图说》中。

1643 —？年

黄百家在世，其所著《内家拳法》一卷是目前所见唯一的内家拳法著作。

1667 年

清初名医尤乘所撰《寿世青编》问世，凡两卷，上卷辑前人保健养生之说，下卷论服药却病宜忌，末附《病后调理服食法》一卷。

？— 1719 年

河南温县陈家沟陈氏第九世陈王廷创立陈式太极拳。

1689 年

康熙帝下诏，满洲以骑射为本，因而考试举人进士，亦须骑射。

1710 — 1800 年

围棋棋坛上，著名棋手梁魏今、程兰如、范西屏、施定庵称雄，被称为围棋“四大家”。

1723 — 1735 年

颜伟编《延年九转法》问世。此书又名《方仙延年法》，内附有九个具有系统性的按摩导引功法图及一个阐述功理和功法要

点的全图说。该书是根据新安人方开所传之法“绘图例说”而传世的。

清朝军中设立“善扑营”编制，选壮勇三百人，习相扑等技艺，并设都统和副都统率领。

1724—1783年

苌乃周在世，所撰《苌氏武技书》六卷，对拳法、拳理以及枪法、猿猴棒和双剑法等作了详尽论述。

1813—1882年

八卦掌创编者、河北文安县人董海川在世。

1820—1891年

周小松、陈子仙并称为晚清围棋两大国手。

1828年

河南省开、归、陈、许道员麟庆代替巡抚祭祀中岳嵩山之际，于少林寺观看了少林僧“少林校拳”的拳法演练，并在其后来所著《鸿雪因缘图记》中追记了此事。

1837年

广东成立了“广东帆船俱乐部”，并举行了第一次赛船大会。

主要参考文献

古籍

[1] (宋) 李焘著，(清) 黄以周等辑补：《续资治通鉴长编》，上海：上海古籍出版社，1986年
[2] (宋) 韩琦撰：《韩魏公集》，北京：中华书局，1985年
[3] (宋) 吴自牧撰：《梦粱录》，杭州：浙江古籍出版社，1980年
[4] (宋) 孟元老著：《东京梦华录》，北京：中国商业出版社，1982年
[5] (宋) 周密辑：《武林旧事》，北京：中华书局，1991年
[6] (宋) 曾公亮，丁度，等撰：《武经总要》，《中国兵书集成》第3—5册，北京：解放军出版社，沈阳：沈辽出版社，1988年
[7]《武经七书》，《中国兵书集成》第3—5册，北京：解放军出版社，沈阳：沈辽出版社，1988年
[8] (宋) 岳珂编，王曾瑜校注：《鄂国金佗稡编续编校注》，北京：中华书局，1989年
[9] (宋) 沈括著，胡道静校注：《梦溪笔谈校证》，北京：中华书局，1987年
[10] (宋) 调露子著：《角力记》，《丛书集成初编》第1680册，北京：商务印书馆，1959年
[11] (宋) 司马光撰：《司马文正公传家集》，上海：商务印书馆，1937年
[12] (宋) 张君房编，李永晟点校：《云笈七签》，北京：中华书局，2003年

[13] (宋) 陈元靓编：《事林广记》，《和刻本类书集成》第一辑，上海：上海古籍出版社，1990 年
[14] (宋) 赵佶编：《圣济总录》，北京：人民卫生出版社，1962 年
[15] (宋) 徐梦莘编：《三朝北盟会编》，上海：海天书店，1939 年
[16] (宋) 苏轼著：《苏东坡全集》，北京：北京燕山出版社，1998 年
[17] (宋) 魏泰撰，李裕民点校：《东轩笔录》，北京：中华书局，2002 年
[18] (宋) 范公称撰：《过庭录》，北京：中华书局，2002 年
[19] (宋) 张邦基撰，孙凡礼点校：《墨庄漫录》，北京：中华书局，2002 年
[20] (宋) 曹勋编：《北狩见闻录》，北京：中华书局，1985 年
[21] (宋) 叶隆礼编：《契丹国志》，上海：上海古籍出版社，1985 年
[22] (宋) 洪皓撰，翟立伟校注：《松漠记闻》，长春：吉林文史出版社，1986 年
[23] (宋) 宇文懋昭撰，崔文印校证：《大金国志》，北京：中华书局，1986 年
[24] (宋) 陆游著，钱仲联校注：《剑南诗稿校注》，上海：上海古籍出版社，2005 年
[25] (宋) 陆游撰，李剑雄，刘德权点校：《老学庵笔记》，北京：中华书局，1997 年
[26] (宋) 司马光编著，(元) 胡三省注：《资治通鉴》，上海：上海古籍出版社，1987 年
[27] (宋) 张伯端著，陈全林注译：《悟真篇》，北京：中国社会科学出版社，2004 年

[28] (宋) 苏轼撰:《东坡文集》,《四库全书珍本二集·集部·别集·北宋建隆至靖康》,台湾:台湾商务印书馆,1969 年
[29] (宋) 江少虞撰:《宋朝事实类苑》,上海:上海古籍出版社,1981 年
[30] (宋) 王钦若,杨亿,等辑:《册府元龟》,北京:中华书局,1960 年
[31] (宋) 华岳撰:《翠微北征录》,《中国兵书集成》第 6 册,北京:解放军出版社,沈阳:沈辽出版社,1988 年
[32] (宋) 曾慥编:《道枢》,上海:上海古籍出版社,1990 年
[33] (宋) 蒲处厚撰:《保生要录》,北京:中华书局,1991 年
[34] (宋) 欧阳修著:《欧阳文忠公集》,北京:中国书店,1986 年
[35] (宋) 灌圃耐得翁著:《都城纪胜》,《四库全书珍本九集·史部·地理类 408》,台湾:台湾商务印书馆,1969 年
[36] (宋) 叶梦得撰,宇文绍奕考异,侯忠义点校:《石林燕语》,北京:中华书局,1984 年
[37] (宋) 何薳撰:《春渚纪闻》,北京:中华书局,1985 年
[38] (宋) 曾巩撰:《隆平集》,台湾:文海出版社,1981 年
[39] (宋) 周密著:《齐东野语》,北京:中华书局,1985 年
[40] (宋) 洪遵撰:《谱双》,北京:中华书局,1991 年
[41] (宋) 王辟之撰:《渑水燕谈录》,上海:上海书店,1990 年
[42] (宋) 乐史撰:《太平寰宇记》,北京:中华书局,2000 年
[43] (宋) 洪迈撰:《夷坚志》,北京:中华书局,1985 年
[44] (宋) 祝穆撰,(宋) 祝洙增订,施和金点校:《方舆胜览》,北京:中华书局,2003 年

[45]（宋）俞琰撰：《周易参同契发挥》，《四库全书珍本十集·子部·道家类 447—450》，台湾：台湾商务印书馆，1969 年
[46]（宋）王明清辑：《挥麈录》，北京：中华书局，1985 年
[47]（宋）王珪撰：《华阳集》，北京：中华书局，1985 年
[48]（宋）王安石撰，（宋）李壁注，李之亮补笺：《王荆公诗注补笺》，成都：巴蜀书社，2002 年
[49]（宋）王安石撰：《临川先生文集》，北京：中华书局，1959 年
[50]（宋）邵伯温著：《邵氏闻见录》，北京：中华书局，1983 年
[51]（金）元好问编：《中州集》，北京：中华书局，1959 年
[52]（金）元好问：《续夷坚志》，北京：中华书局，1986 年
[53]（金）王若虚著：《滹南遗老集》，北京：中华书局，1985 年
[54]《天盛律令》，刘海年总主编：《中国珍稀法律典籍集成》（甲编）第 5 册，北京：科学出版社，1994 年
[55]（元）脱脱，等撰：《宋史》，北京：中华书局，1979 年
[56]（元）脱脱，等撰：《金史》，北京：中华书局，1975 年
[57]（元）脱脱，等撰：《辽史》，北京：中华书局，1974 年
[58]（元）王结撰：《善俗要义》，（元）徐元端，等撰，杨讷点校：《吏学指南》，杭州：浙江古籍出版社，1988 年
[59]（元）熊梦祥著：《析津志辑佚》，北京：北京古籍出版社，1983 年
[60]（元）陶宗仪撰：《南村辍耕录》，北京：中华书局，1997 年
[61]（元）陈世隆撰：《北轩笔记》，北京：中华书局，1985 年
[62]（元）耶律楚材著，谢方点校：《湛然居士文集》，北京：

中华书局，1986 年
[63]（元）张从正撰：《儒门事亲》，北京：中华书局，1991 年
[64]（元）严德甫，晏天章著：《围棋圣经·玄玄棋经》，北京：团结出版社，2005 年
[65]（元）余阙撰：《青阳先生文集·蜕庵诗·张光弼诗集》，上海：上海书店，1985 年
[66]《老乞大谚解·朴通事谚解》，台湾：联经出版事业公司，1978 年
[67]（元）胡助撰：《纯白斋类稿》，北京：中华书局，1985 年
[68]（元）蒋正子撰：《山房随笔》，北京：中华书局，1991 年
[69]（元）王沂撰：《伊滨集》，《四库全书珍本初集·集部·别集类 1741—1748》，台湾：台湾商务印书馆，1969 年
[70]《大元圣政国朝典章》，台湾：台北故宫博物院影印元刊本，1976 年
[71]（元）马端临撰：《文献通考》，北京：中华书局，1986 年
[72]（元）揭傒斯著，李梦生标注：《揭傒斯全集》，上海：上海古籍出版社，1985 年
[73] 佚名撰，李文田注：《元朝秘史》，北京：中华书局，1985 年
[74]（明）陶宗仪：《说郛》，上海：上海古籍出版社，1988 年
[75]（明）高濂著：《遵生八笺》，成都：巴蜀书社，1988 年
[76]（明）宋濂等撰：《元史》，北京：中华书局，1976 年
[77]（明）朱有燉著：《元宫词一百首》，陈高华辑录：《辽金元宫词》，北京：北京古籍出版社，1988 年

[78]《蹴鞠图谱》，郑振铎辑：《玄览堂丛书三集》第32册，台湾：台湾正中书局，1981年
[79]（明）戚继光撰，曹文明，吕颖慧校释：《纪效新书》，北京：中华书局，2001年
[80]（明）戚继光撰：《练兵纪实》，北京：中华书局，2001年
[81]（明）王圻撰：《续文献通考》，北京：现代出版社，1986年
[82]（明）何良臣：《阵纪》，《中国兵书集成》第25册，北京：解放军出版社，沈阳：沈辽出版社，1988年
[83]（明）申时行等修：《明会典》，北京：中华书局，1989年
[84]（明）程宗猷著：《耕余剩技》，北京：书目文献出版社，2002年
[85]（明）郑若曾撰：《江南经略》，《四库全书珍本二集·子部·兵家类673—686》台湾：台湾商务印书馆，1969年
[86]（明）谢肇淛撰：《五杂俎》，上海：上海书店出版社，2001年
[87]（明）茅元仪编：《武备志》，《中国兵书集成第》27~36册，北京：解放军出版社，沈阳：沈辽出版社，1988年
[88]（明）袁宏道著，钱伯城笺校：《袁宏道集笺校》，上海：上海古籍出版社，1981年
[89]（明）王圻，王思义编集：《三才图会》，上海：上海古籍出版社，1988年
[90]（明）俞大猷撰，廖渊泉，张吉昌整理点校：《正气堂全集》，福州：福建人民出版社，2007年
[91]（明）吴宽撰：《家藏集》，上海：上海古籍出版社，1991年

[92] （明）李开先著，路工辑校：《李开先集》，北京：中华书局，1959 年
[93] （明）朱权，等撰：《明宫词》，北京：北京古籍出版社，1987 年
[94] （明）刘若愚著：《酌中志》，北京：北京古籍出版社，1994 年
[95] （明）汤显祖撰，徐朔方笺校：《汤显祖诗文集》，上海：上海古籍出版社，1982 年
[96] （明）褚人获撰：《坚瓠集》，《笔记小说大观》，南京：江苏广陵古籍刻印社，1983 年
[97] （明）陆楫编：《古今说海》，成都：巴蜀书社，1988 年
[98] （明）刘侗，于奕正著：《帝京景物略》，北京：北京古籍出版社，1983 年
[99] （明）沈榜编著：《宛署杂记》，北京：北京古籍出版社，1983 年
[100] （明）王家屏撰：《王文端公诗集》，《四库全书存目丛书·集部 149 册·别集类（专著)》，济南：齐鲁书社，1997 年
[101] （明）唐顺之撰：《武编》，《中国兵书集成》第 13—14 册，北京：解放军出版社，沈阳：沈辽出版社，1988 年
[102] 王云五主编，（明）周履靖撰：《夷门广牍》，台湾：台湾商务印书馆，1969 年
[103] （明）宋濂撰，陆费达总勘：《宋文宪公全集·高青邱诗集注》，上海：中华书局，1930 年
[104] （明）沈德符著：《万历野获编》，北京：中华书局，1959 年
[105] （明）藏懋循辑：《元曲选》，杭州：浙江古籍出版社，1998 年

[106] (明) 李言恭、郝杰著，严大中、汪向荣校注：《日本考》，北京：中华书局，1983 年
[107] (明) 高岱撰：《鸿猷录》，北京：中华书局，1985 年
[108] (明) 程宗猷撰：《少林棍法阐宗》，马力编：《中国古典武学秘籍录》（上卷），北京：人民体育出版社，2006 年
[109] (明) 管时敏撰：《蚓窍集》，《四库全书珍本初集·集部·别集类 589—590》，台湾：台湾商务印书馆，1969 年
[110] (明) 解缙，等辑：《永乐大典》，北京：中华书局，1986 年
[111]《适情雅趣》，潘定思注解：《象棋谱大全》(第一卷)，上海：中华书局，1932 年
[112]《橘中秘》，潘定思注解：《象棋谱大全》(第二卷)，上海：中华书局，1932 年
[113] (清) 徐松：《宋会要辑稿》，北京：中华书局，1957 年
[114] (清) 厉鹗辑撰：《宋诗纪事》，上海：上海古籍出版社，1983 年
[115] (清) 毕沅编：《续资治通鉴》，上海：上海古籍出版社，1985 年
[116] (清) 厉鹗撰：《辽史拾遗》，《丛书集成初编》第 3902 册，北京：中华书局，1983 年
[117] (清) 徐乾学撰：《资治通鉴后编》，《四库全书珍本二集·史部·编年类 395—370》，台湾：台湾商务印书馆，1969 年
[118] (清) 嵇璜等纂：《续通志》，杭州：浙江古籍出版社，1988 年
[119] (清) 顾炎武著，(清) 黄汝成释：《日知录集释》，上

海：上海古籍出版社，1987 年
[120] （清）夏燮撰：《明通鉴》，上海：上海古籍出版社，1990 年
[121] （清）张廷玉等撰：《明史》，北京：中华书局，1979 年
[122] （清）谷应泰撰：《明史纪事本末》，北京：中华书局，1977 年
[123] （清）陈国瑛等采集：《崇祯记闻录》，台湾：大通书局，1977 年
[124] （清）徐渭著：《徐渭集》，北京：中华书局，1983 年
[125] （清）嵇璜，等撰：《清朝文献通考》，杭州：浙江古籍出版社，1988 年
[126] （清）于敏中，等编纂：《日下旧闻考》，北京：北京古籍出版社，1981 年
[127] 《清实录》，北京：中华书局，1987 年
[128] （清）麟庆著：《鸿雪因缘图记》，北京：北京古籍出版社，1984 年
[129] 尊我斋主人著：《少林拳术秘诀》，北京：中国书店，1984 年
[130] （清）颜元著：《颜元集》，北京：中华书局，1987 年
[131] （清）蒋良骐撰，林树惠，傅贵九校点：《东华录》，北京：中华书局，1980 年
[132] （清）潘荣陛著：《帝京岁时纪胜》，北京：北京古籍出版社，1981 年
[133] （清）徐珂编撰：《清稗类钞》，北京：中华书局，1984—1986 年
[134] （清）赵翼撰：《檐曝杂记》，北京：中华书局，1982 年
[135] 《大清会典》，北京：中华书局，1991 年

[136]（清）吴振棫编：《养吉斋丛录》，北京：北京古籍出版社，1983年
[137]（清）屈大均著：《广东新语》，北京：中华书局，1985年
[138]（清）吴殳撰：《手臂录》，马力编：《中国古典武学秘籍录》（上卷），北京：人民体育出版社，2006年
[139]（清）苌乃周著：《苌氏武技书》，马力编：《中国古典武学秘籍录》（上卷），北京：人民体育出版社，2006年
[140]（清）王宗岳，等著，沈寿点校考释：《太极拳谱》，北京：人民体育出版社，1995年
[141]《梅花谱》，潘定思注解：《象棋谱大全》（第二卷），上海：中华书局，1932年
[142]（清）佚名绘，王克友等译：《北京民间风俗百图》，北京：北京图书馆出版社，2003年
[143]（清）潘永因编：《宋稗类钞》，北京：书目文献出版社，1985年
[144]（清）李有棠撰：《辽史纪事本末》，北京：中华书局，1983年
[145]（清）吴广成纂：《西夏书事》，台湾：广文书局，1968年
[146]（清）嵇璜等撰：《续通典》，杭州：浙江古籍出版社，2000年
[147]（清）龙文彬撰：《明会要》，北京：中华书局，1956年
[148]（清）王祖源编：《内功图说》，北京：人民卫生出版社，1956年
[149]（清）察敦崇编：《燕京岁时记》，北京：北京古籍出版社，1981年

[150] （清）陈康祺著：《郎潜纪闻》，北京：中华书局，1984年
[151] （清）叶明沣撰：《桥西杂记》，北京：中华书局，1985年
[152] （清）李清馥撰：《闽中理学渊源考》，《四库全书珍本二集·史部·传记类471—488》，台湾：台湾商务印书馆，1969年
[153] （清）朱彝尊编：《明诗综》，上海：上海古籍出版社，1993年
[154] （清）查继佐撰：《罪惟录》，北京：北京图书馆出版社，2006年
[155] （清）王韬著：《弢园文录外编》，北京：中华书局，1959年
[156] （清）王锡祺辑：《小方壶舆地丛钞》，杭州：杭州古籍书店，1985年
[157] 清国史馆编，仁和琴川辑：《皇清奏议》，台北：文海出版社，2006年

今人著作

[1] 小横香室主人. 清朝野史大观 [M]. 上海：中华书局，1915.
[2] 唐豪.中国体育史参考资料 [M]. 北京：人民体育出版社，1957，1958，1959.
[3] 多桑. 多桑蒙古史 [M]. 冯承钧，译. 北京：中华书局，1962.
[4] 隋树森. 全元散曲 [M]. 北京：中华书局，1964.
[5] 今存嘉雄. 日本体育史 [M]. 东京：不昧堂出版，1970.
[6] 张正明. 契丹史略 [M]. 北京：中华书局，1978.
[7] 钟侃.西夏简史 [M]. 银川：宁夏人民出版社，1979.
[8] 刘泽华. 中国古代史 [M]. 北京：人民出版社，1979.

[9] 马可·波罗游记 [M]. 陈开俊，等，译. 福州：福建科学技术出版社，1981.
[10] 吴天墀. 西夏史稿：增订本 [M]. 成都：四川人民出版社，1982.
[11] 杨米人，等. 清代北京竹枝词 [M]. 北京：北京古籍出版社，1982.
[12] 毛礼锐. 中国古代教育史 [M]. 北京：人民出版社，1983.
[13] 张博泉. 金史简编 [M]. 沈阳：辽宁人民出版社，1984.
[14] 李季芳. 中国古代体育史简编 [M]. 北京：人民体育出版社，1984.
[15] 黄俊. 弈人传 [M]. 长沙：岳麓书社，1985.
[16] 习云太. 中国武术史 [M]. 北京：人民体育出版社，1985.
[17] 邵文良. 中国古代体育文物图集 [M]. 北京：人民体育出版社，1986.
[18] 满文秘档选辑 [M]. 台湾：大通书局，1987.
[19] 朱南铣. 中国象棋史丛考 [M]. 北京：中华书局，1987.
[20] 戴锡章. 西夏记 [M]. 银川：宁夏人民出版社，1988.
[21] 宋德金. 金代的社会生活 [M]. 西安：陕西人民出版社，1988.
[22] 王卜雄，周世荣. 中国气功学术发展史 [M]. 长沙：湖南科学技术出版社，1989.
[23] 陈昌怡，谭华. 古代体育寻踪 [M]. 北京：人民体育出版社，1990.
[24] 张维华. 中国古代对外关系史 [M]. 北京：高等教育出版社，1993.
[25] 马伯英. 中国医学文化史 [M]. 上海：上海人民出版社，1994.
[26] 林伯源. 中国武术史 [M]. 北京：北京体育大学出版社，1994.

[27] 史为民. 元代社会生活史 [M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1996.
[28] 刘峻骧. 东方人体文化 [M]. 上海: 上海文艺出版社, 1996.
[29] 吴志超. 导引养生史论稿 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1996.
[30] 郭泮溪. 中国民间游戏与竞技 [M]. 北京: 读书·生活·新知三联书店, 1996.
[31] 蔡丰明. 游戏史 [M]. 上海: 上海文艺出版社, 1997.
[32] 张文儒. 中国兵学文化 [M]. 北京: 北京大学出版社, 1997.
[33] 许友根. 武举制度史略 [M]. 苏州: 苏州大学出版社, 1997.
[34] 翁士勋. 二十五史体育史料汇编 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1997.
[35] 张耀庭. 中国武术史 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1997.
[36] 朱瑞熙, 等. 宋辽西夏金社会生活史 [M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1998.
[37] 张如安. 中国象棋史 [M]. 北京: 团结出版社, 1998.
[38] 毕世明. 中华文化通典·体育志 [M]. 上海: 上海人民出版社, 1998.
[39] 赵冬梅. 武道彷徨——历史上的武举和武学 [M]. 北京: 解放军出版社, 2000.
[40] 崔乐泉. 中国古代体育文物图录 [M]. 北京: 中华书局, 2000.
[41] 杨向东. 中国古代体育文化史 [M]. 天津: 天津人民出版社, 2000.
[42] 张碧波, 董国尧. 中国古代北方民族史 [M]. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2001.
[43] 陈高华, 徐吉军. 中国风俗通史 [M]. 上海: 上海文艺出版社, 2001.
[44] 何云波. 围棋与中国文化 [M]. 北京: 人民出版社, 2001.

[45] 崔乐泉. 忘忧清乐：古代游艺文化 [M]. 南京：江苏古籍出版社，2002.
[46] 马爱民. 传统武术文化新探 [M]. 北京：人民体育出版社，2003.
[47] 白寿彝. 中国通史：修订本 [M]. 上海：上海人民出版社，2004.
[48] 黄伟，卢鹰. 中国古代体育习俗 [M]. 西安：陕西人民出版社，2004.
[49] 陈宝良. 明代社会生活史 [M]. 北京：中国社会科学出版社，2004.
[50] 解维俊. 足球起源地探索 [M]. 北京：中华书局，2004.
[51] 周纬. 中国兵器史稿 [M]. 天津：百花文艺出版社，2006.

后 记

《中国体育通史》第二卷同其他各卷一样，是集体协作的结果。主编根据全书的宗旨和写作原则，提出了本卷的具体编写提纲和指导思想；会同撰稿人确定编写细目；删减各章节不必要的重复部分；补写和改写有关章节的部分内容；进行技术性的加工以及本卷的最后统筹和定稿。本卷在写作过程中参阅了不少专家学者关于中国古代体育史研究的成果，力求能够言之有据，客观再现中国古代体育发展的历史面貌。本卷出于多人之手，风格难求一致，各章节繁简程度也不易统一。总之，本卷的撰写和编纂工作，限于时间及有关人员的水平，疏漏之处在所难免，敬希读者予以批评指正。

本卷撰稿具体分工如下：杨向东（南开大学教授），绪论、第一章第五节、第七节、第八节，第二章第四节、第六节，第三章第六节、第八节，第四章第六节、第七节、第十节；马爱民（安阳师范学院教授），第一章第一节、第二节；杨祥全（天津体育学院讲师），第一章第三节，第二章第一节、第二节，第三章第一节、第二节、第四节，第四章第一节、第二节、第四节；陈雁杨（深圳职业技术学院副教授），第一章第四节、第六节，第四章第三节；史兵（陕西师范大学教授），第二章第三节、第五节，第三章第三节、第五节、第七节，第四章第五节、第八节、第九节。